7 клас 05.05.2020 М.Люклян

Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров’я.

Стриманість— матір здоров’я. (*Народна мудрість*)

**«Згодні чи не згодні»**.

Учні піднімають руки, якщо згодні з твердженням:

Чия сила, того й правда;

Чесний обмін думками не призведе до суперечки;

Зуб за зуб — це по-чесному;

У світі завжди будуть переможці й переможені;

Правди можна добитися лише воюючи;

Краще синиця у жмені, аніж журавель у небі;

Добре слово мало коштує, та дорого цінується.

Фронтальна бесіда.

1. Що таке конфлікт?

2. Види конфліктів за наслідками.

3. Причини виникнення конфліктів.

4. Варіанти поведінки в конфлікті.

2.4. Тестове завдання для контролю знань (роздавальний матеріал).

**Тест № 34**

***Позначте всі правильні відповіді***

**1. Конфлікти — це:**

**А посягання на твої права;**

**Б посягання на чиїсь права;**

В реалізація своїх планів за допомогою держави;

Г загальна думка групи людей.

**2. Види конфліктів:**

А віртуальні;

Б самостійні;

**В конструктивні;**

**Г деструктивні.**

**3. Ознаки конфлікту:**

А почуття задоволення;

**Б дискомфорт у спілкуванні;**

В радість;

Г натхнення.

**4. Причини конфліктних ситуацій:**

А доброзичливе ставлення;

**Б протилежна точка зору;**

**В образливе слово;**

**Г несправедлива або помилкова оцінка дій.**

**5. Людина під час конфлікту:**

А відчуває позитивні емоції;

**Б може втратити контроль над собою;**

В відчуває поліпшення самовідчуття;

**Г може нервувати.**

**6. Щоб не виник конфлікт, потрібно:**

А мати свою точку зору;

**Б враховувати точку зору інших;**

**В вміти знайти золоту середину;**

Г йти напролом.

Проблемне запитання.

— Стреси вивчають психологи, психіатри, психотерапевти. Чи потрібно учням, навіть оглядово, вивчати проблеми, пов’язані зі стресами?

1. Поняття про стрес:

а) види стресів;

б) причини виникнення;

в) ознаки стресового стану.

2. Стадії розвитку стресу.

**Поняття про стрес**

***Стрес*** — це реакція організму на дію екстремальних чинників або загрозливу ситуацію, тобто на сильний вплив зовнішнього середовища.

Під час стресу в організмі виробляється гормон адреналін, основна функція якого — змусити організм виживати. Стрес є частиною людського життя і необхідний у певних ситуаціях.

Стресовий стан допомагає людині впоратися із зовнішніми небезпеками, змушуючи мозок інтенсивно працювати і приводячи організм у стан готовності до дії. Проте постійні тривоги і страхи починають пригнічувати людину і впливати на її повсякденне життя, спричиняючи розлади психіки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Види стресів** | | | | | | | |  |
|  | |  | | |  | | |  | |
| Фізіологічний | | |  | Психологічний  (емоційний) | |  | Інформаційний | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Види стресів** | | | | |  |
|  | |  | | |  | |
| Гострий | | |  | Хронічний | | |

Причини стресу можуть бути зовнішні та внутрішні.

***Зовнішні причини стресу***: переїзд на нове місце проживання; зміна роботи; смерть близької людини; розлучення; неприємності, що пов’язані з фінансовими проблемами, виконанням зобов’язань до певного терміну, суперечками, сімейними стосунками; недосипання.

***Внутрішні причини стресу***: проблеми, пов’язані з життєвими цінностями та переконаннями, самооцінкою.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Причини виникнення стресів** | | | | | | | |  |
|  | |  | | |  | | |  | |
| **Біологічні**  • порушення функцій організму | | |  | **Емоційна ізоляція** | |  | **Соціальні**  • взаємини з людьми;  • взаємини з державою;  • фізичні та розумові перевантаження | | |

***⮛Запитання до учнів***

— Наведіть приклади емоційних реакцій людини на стрес. (*Посмішка; плач; зміна мовлення; хвилювання; імпульсивні дії; зміна рухової активності; повна нерухомість.*)

— Поясніть причини виникнення стресів на прикладах.

(*Біологічні: щось постійно болить. Емоційна ізоляція: відсутність друзів; обмежене спілкування; нестача батьківської уваги та любові. Соціальні: нестабільність у суспільстві; бажання навчання більше за власні можливості; спортивні перевантаження; страх перед учителями, батьками і людьми з кримінальними діями; страх перед смертю.*)

**Ознаки стресу:**

• роздратованість;

• головний біль;

• неспокій, хвилювання, тривога;

• почуття самотності;

• неможливість зосередитися;

• порушення сну;

• відмова від їжі або вживання великої кількості їжі;

• порушення функцій організму (загострення наявних недуг).

Симптоми стресу можуть зростати поступово або з’являтися раптово, протягом кількох хвилин. Напади паніки зазвичай тривають недовго, протікають у вигляді емоційних вибухів, що супроводжуються почуттям жаху і такими реакціями організму, як посилене серцебиття і потіння. Дві головні ознаки стресу і тривожного стану — це неконтрольована тривога і занепокоєння. До симптомів також можна віднести м’язову напругу, втому, дратівливість, нетерплячість, безсоння або розлади сну, труднощі з концентрацією уваги.

**Стадії розвитку стресу:**

1. Реакція тривоги.

2. Стадія опору.

3. Стадія виснаження: нервовий зрив, психічне або психосоматичне захворювання.

Не можна вживати алкоголь і наркотичні препарати. Слід обмежити вживання кофеїну, оскільки він може підсилити прояви тривоги. Треба навчитися протистояти своїм страхам.

Для подолання стресу слід навчитися справлятися зі стресовими ситуаціями, використовувати техніку релаксації (наприклад, глибоке рівне дихання). Треба дати собі достатньо часу, щоб отямитися після стресу. Слід регулярно робити зарядку, займатися фізичною культурою та спортом. Таким чином можна поліпшити своє здоров’я і самопочуття та підвищити здатність організму реагувати на стрес.

***⮛ Запитання до учнів***

— Чи були у вас стресові стани? (*Учень може перебувати у стані стресу перед іспитами.*)

(Відповіді за бажанням, за принципами: про себе; обговорюється подія, а не людина.)

**Корекційна пауза.**

Робота з підручником§19

Фронтальна бесіда.

1. Чи завжди плач — це ознака стресу?

2. Чи може невиконане домашнє завдання бути причиною стресу?

3. Назвіть ознаки стресової ситуації.

4. Назвіть причини виникнення стресів.

Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

Завдання для всього класу,§19

1. Як можна попередити стрес?

2. Чи виникає у тебе стресовий стан при пред’явленні батькам табелю за рік? Чому?

3. Чи був у тебе стресовий стан? Як ти поводився?