

## Занятие для учащихся 9 – 11 классов.

### Тема: «Я учусь владеть собой».

**Цель занятия:** Формирование навыков преодоления тревожности, стресса и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

**Задачи:**

1. Раскрыть понятия тревожность и стресс.
2. Обратит внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.
3. Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.
4. Обучить навыкам саморегуляции.

**Форма работы:** Занятие с элементами тренинга.

**Методы работы:**

- **Словесные:** беседа, использование отрывка из лекции «Стресс. Профилактика стресса»
- **Наглядные:** использование индивидуальных бланков, оформление записи на доске «Здоровые и нездоровые способы преодоления тревожности»
- **Практические:** проведение упражнений на расслабление, обучение навыкам саморегуляции.

**Целевая группа:** 9 – 11 классы

**Время проведения:** 45–50 минут (1 академический час).

#### Ход занятия

**I. Организационный момент** (приветствие, знакомство)

**II. Сообщение темы и целей занятия.**

Занятие посвящено тому, что такое тревожность, стресс и как следует преодолевать тревожные состояния.

**III. Принятие правил работы группы.**

– Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались, чтобы каждый из нас мог свободно высказывать свои мысли, не опасаясь насмешек, я – как ведущий предлагаю несколько правил:

**Правило говорящего.** Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца.

**Правило поднятой руки.** Оно преследует 2 цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

**Право ведущего.** Я, как ведущий, буду следить за соблюдением принятых группой правил. Если я поднимаю руку, это дает знак на то, что в группе шумно и просьба работать тише.

**IV. Информационный блок**

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (*Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.*)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (*Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.*)

## 1. Что такое тревожность? Стресс?

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

**Стресс** – в переводе с английского языка **обозначает давление, натяжение, усилие**. Стресс – ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособления к изменениям среды. Фактор, вызывающий стресс, называется стресс – фактором или стрессором. Ответная реакция называется стресс – реакцией. Стресс – это воздействие не обязательно негативное. Стресс могут вызвать сильная радость, волнение. Они становятся стрессовыми из – за своей силы, амплитуды воздействия на психику и организм человека. Воздействие стрессора приводит к мобилизации энергетических ресурсов. Создатель концепции стресса Ганс Селье, чьи материалы здесь используются, выделяет 3 стадии развития стресса:

**1 стадия - тревоги** или напряжения, в период, которой мобилизуются адаптационные ресурсы организма.

**2 стадия - сопротивления**, на которой происходит сбалансированное расходование резервов адаптации.

**3 стадия - истощения**, когда энергия исчерпывается и развиваются психические и соматические расстройства.

Разные стадии стресса оказывают различное влияние на организм. Первая стадия стресса (эустресс) способствует мобилизации всех жизненных сил человека. Деятельность человека становится более эффективной и успешной.

На второй стадии стресса (дистресс) энергия организма начинает исчерпываться, развивается сильное напряжение, затем ответные реакции организма становятся хаотическими и начинается процесс его разрушения. Если эта стадия затягивается, то стресс может привести к развитию хронических психических, соматических, неврологических и других осложнений. Болезни, вызываемые стрессовыми воздействиями, носят название психосоматических.

Столкнувшись с трудностями в жизни, с чувством беспомощности, ощущением невозможности изменить неприятную ситуацию или справиться с проблемой, некоторые люди прибегают к помощи психоактивных веществ, полагая, что это позволит снять напряжение, расслабиться, уменьшить дискомфорт. При этом используют алкоголь, наркотики. После окончания воздействия этих веществ, становится ясно, что проблемы не исчезли.

При столкновении человека со стрессовой ситуацией, он всегда испытывает сложности при выборе стратегии своего поведения. Прежде чем принять решение и

реализовать его на практике, необходимо правильно оценить происходящие процессы. В этом может помочь шкала стресса.

### **Шкала стресса.**

Шкала стресса позволяет определить, насколько вы подвержены стрессу и находитесь на грани своих физических возможностей, за которыми последует болезнь. Если вы наберёте более 300 баллов, шанс заболеть составит для вас 70%.

Причины.	Баллы.
1- Смерть супруга(ги)	100
2- Развод	73
3- Разлука с супругом (гой)	65
4 – Тюремное заключение	63
5 – Смерть близкого члена семьи	63
6 – Сильная травма или серьёзная болезнь	53
7 – Вступление в брак	50
8 – Увольнение с работы	47
9 – Воссоединение с супругом после разлуки	45
10 – Выход на пенсию	45
11 – Беременность	45
12 – Сексуальные проблемы	39
13 – Изменения финансового состояния	38
14 – Смерть близкого друга	37
15 – Смена вида работы	36
16 – Изменения уровня ответственности на работе	29
17 – Уход ребёнка из дома	29
18- Проблемы с роднёй	29
19 – Выдающиеся личные достижения	28
20- Начало и окончание учёбы	26
21 – Изменение условий жизни	25
22 – Сложности с начальником	23
23 – Изменения в условиях работы	20
24 – Переезд	20
25 – Смена учебного заведения	20
26 – Смена развлечений	19
27 – Изменение религиозной активности	19
28 – Изменения социальной активности	18
29 –Изменения в режиме сна	16
30 – Изменения встреч в кругу семьи	15
31 – Изменения пищевых привычек	15
32 – Отпуск	15
33 – Рождество	12
34 – Незначительные нарушения закона	11

### **2. Физиологическая сторона тревожности.**

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

### 3. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

*Подростки указывают ситуации, когда испытывали напряжение. Рефлексия.*

– Итак, вы указали ситуации тревожности

Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (*Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.*) (Демонстрация иллюстраций.)



Рисунок 1. «Когда я тревожусь...»

**Вывод** – Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.

### 4. Работа в бланках «Если я тревожусь, я обычно...»

– Укажите, пожалуйста, в бланках, как вы преодолеваете тревожность, что для этого делаете **Рефлексия.**

### 5. «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».

– Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

*Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)*

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– 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. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри)

**У нас получились правила, которые позволяют противостоять стрессу.**

#### **Памятка по профилактике стресса.**

- 1- Чаще говорите о своих проблемах с близкими.**
- 2- Не изменяйте привычного режима дня.**
- 3 – Начиная день с обливания холодной водой или физических упражнений.**
- 4 – Старайтесь больше отдыхать, совершать прогулки.**
- 5 – Смейтесь в полный голос.**
- 6 – Слушайте любимую музыку, танцуйте.**
- 7- Думайте о хорошем.**
- 8 – Следите за своим питанием, сном.**
- 9 – Чаще бывайте в общественных местах.**
- 10 – Активно включайтесь в любую работу.**

#### **V. Практический блок.**

##### **1. Что делать в ситуации напряжения?**

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть **некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях**

##### **А) Успокойтесь.**

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

**Б) Попытайтесь восстановить дыхание.** Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому

попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

- Медленно сделай глубокий вдох.
- Задержи дыхание и сосчитай до четырех.
- Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

#### **В) Мышечное расслабление.**

- Присядайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
- Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

#### **4. Обучение навыкам саморегуляции [**

##### ***Упражнение 1 «Продумай заранее».***

- Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.
- Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы, экзамен.
- Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.
- Подумайте, что скажете и что сделаете.
- Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

**Рефлексия.** Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

##### ***Упражнение 2 «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)***

- Сядьте спокойно в комфортной позе.
- Закройте глаза.
- Медленно расслабьте мышцы.
- Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
- Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

**Рефлексия.** Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

##### ***Упражнение 3 «Домик».***

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

- Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика.
- Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

#### **Упражнение 4 «Кнопка».**

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

- Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.
- Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».
- В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте как вам хорошо и спокойно.
- Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

#### **VI. Заключение. Выводы.**

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

#### **Работа в бланках.**

Укажите в бланках, какие способы вы выбираете для себя.

#### **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.

*(Психолог раздает каждому лист с рекомендациями преодоления тревожного состояния и просит обращаться к нему, когда необходимо).*

#### **Использованная литература:**

1. Программа «Полезные навыки» – Материалы для учителя – Москва, 2001.
2. Программа «Полезные навыки» – Рабочая тетрадь для 6 класса – Москва, 2001.
3. Коррекционно-развивающая программа «Я учусь владеть собой», Крюкова С.В., Слободяник Н.П. – Москва, 1997.
4. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении»: Практическое пособие. Слободяник Н.П.– М.: Айрис-пресс,2003.
5. Е.А Александрова «Как победить стресс. Профилактика и методы лечения – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005.