**Группа 4ТО Классный час. Классный руководитель (куратор) Кучеренко Н.М.**

**«Стресс и пути выхода из стресса».**

**Целью** данного занятия: познакомить учащихся с понятием стресса и его видами, сформировать навыки распознавания разнообразных стрессовых состояний у себя и других людей; и признаки (физиологические и психологические) стрессового состояния. Также показать положительные и отрицательные стороны стресса. Познакомить со способами преодоления стресса, способствовать осознанию личных ресурсов. Формировать навыки преодоления стресса.

Структура занятия:

Знакомство.

Вводная часть.

2 мин.

1.Основная часть.

1. Понятие о стрессе. Открытие стресса Г. Селье. Три фазы стресса. Виды стресса. Причины вызывающие стрессовые состояния.

Сказка о двух лягушках.

Исследования условий влияния стрессовых ситуаций в опытах на животных.

Признаки стрессовых состояний.

Тест: «Подвержены ли вы стрессу?»

Мозговой штурм на тему: Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

10мин.

5мин.

13мин.

6 мин.

Плакаты: «Г.Селье»;

«Виды стресса»;

Бланки анкет: «Подвержены ли вы стрессу?»

3.Заключительная часть.

Притча о мудреце.

2мин.

4. Ритуал завершения.

Подведение итогов. Обсуждение проведенного занятия. Раздача рекомендаций и советов от мудрецов о профилактике стрессовых состояний.

2мин.

На данном занятии использовались следующие приёмы:

1. Элементы лекции.
2. Диалогическая беседа.
3. «Мозговой штурм». Групповая работа.
4. Тестирование.
5. Беседа.

При планировании занятия были подобраны упражнение «Ладошки», рекомендации, «что делать, если вы стали жертвой стрессовой ситуации».

Для обратной связи порекомендована ребятам литература, которую можно прочитать, тем, кого заинтересовала эта тема.

Ответить на вопросы ребят и провести несколько упражнений:

1. «Скульптура» по формированию навыков распознавания стресса у себя и других людей.
2. «Чувствую себя хорошо» способствовать переживанию ресурсного состояния организма.
3. «Скала» актуализировать внутренние ресурсы для борьбы со стрессом.

Также подберём сказки и притчи.

При желании ребят можно провести ещё тест по преодолению стрессовых ситуаций.

Здравствуйте, ребята. С каким настроением вы пришли сегодня в школу? Надеюсь, дома и по дороге к месту учёбы вас никто и ничто не расстроило? А вот мы с Сашей сегодня особенно волнуемся, потому что нам предстоит выступать перед вами, естественно, в некоторой степени мы испытываем стресс.

Мы с вами живём в напряжённое время, в огромном мегаполисе и часто ощущаем на себе влияние стрессовых ситуаций и темой нашего занятия будет «Что такое стресс и как с ним бороться?» Уверена, что данное занятие будет не только познавательным, но ещё и интересным, а главное полезным.

- расскажите о тех ситуациях, которые, как вы считаете, для вас лично являются стрессовыми. Называйте мне ситуации из своего опыта, а я выпишу их на доске (*учащиеся называют по одной ситуации).*

Слово стресс произошло от англ. Stress – нажим, давление, а понятие стресс рассматривают как – реакцию человека, возникающую в ответ на сильное внешнее воздействие. Стресс приводит к эмоциональным изменениям, нарушениям поведения. Это любое более или менее выраженное напряжение организма, связанное с его жизнедеятельностью. И в этом качестве стресс – неотъемлемое проявление жизни.

Впервые стресс описал в 1936 году канадский физиолог Ганс Селье, как состояние характеризующееся ослаблением и нарушением функций организма.

Таблица № 1. Ганс Селье канадский физиолог.1936 год.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их.

Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу в присутствии проверяющих. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не понимают суть вопросов контрольной работы или вовсе не могут начать писать. Это первая стадия – **стадия тревоги.**

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к выполнению задания. Ситуация продолжается оставаться напряжённой, сложной, но вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия – **стадия стабилизации.**Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третья стадия – **стадия истощения.**Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы должны писать на каждом уроке в течение всего дня. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Будет больше ошибок, а результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность различным заболеваниям. В крайних случаях, если ситуация слишком экстремальная, за стадией истощения может наступить смерть.

Изначально Г. Селье рассматривал стресс исключительно как разрушительное, негативное явление, но позже он пишет, «Стресс есть неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования… С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации организма». Позднее он ввёл дополнительные определения стресса, связанные с природой его происхождения: эустресс и дистресс.

Эустресс **-**стресс, вызванный положительными эмоциями или несильный стресс, он как бы мобилизует организм. «Любая нормальная деятельность, - писал Г.Селье, - игра в шахматы и даже страстное объятие – может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда.

Дистресс (отангл.distress- горе, бедствие расстройство) – негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжёлым психическим заболеваниям.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать так же, как еды или питья. Он создаёт «вкус к жизни».

Есть такая интересная сказка, может быть она вам знакома, но мне хочется в этой связи её вам рассказать. Она очень поучительная.

**Две лягушки.**

Жили-были две лягушки. Но только одна из них была настоящая лесная лягушка – храбрая, сильная, весёлая, а другая была ни то, ни сё: была трусиха, лентяйка, соня. Но жили вместе, эти лягушки. Вот попали они однажды в погреб, стали там бегать и прыгать и нечаянно свалились в горшок со сметаной. И стали тонуть. А тонуть им, конечно, не хочется. Тогда, они стали барахтаться, стали плавать. Та лягушка, что была лентяйкой, подумала: «Всё равно мне отсюда не вылезти. Уж лучше я сразу утону». Перестала барахтаться - и утонула.

А вторая лягушка подумала: «Утонуть я всегда успею. Я ещё поплаваю. Может быть, у меня что-нибудь и выйдет. Я ведь ещё живая – значит надо жить».

И вот из последних сил борется эта лягушка, не сдаётся. Вдруг чувствует, что под ногами у неё уже не сметана, а что-то твёрдое, что-то крепкое, надёжное, вроде земли. А потом догадалась. Ведь это она сама лапками своими из жидкой сметаны твёрдое масло сбила. «Ну вот, - думает лягушка, - значит, я хорошо сделала, что сразу не утонула» Ну что ж…Не падай духом! Не умирай раньше смерти.

Стресс – это эмоции, в разной степени выраженности и силы. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека.

Для изучения условий влияния стресса на развитие ряда заболеваний проводились эксперименты на животных. Хотя, возникающие при этом у животных болезни и не полностью эквивалентны человеческим, тем не менее, эти исследования помогают изучить механизмы и способы профилактики заболеваний, возникающих в результате воздействия стресса на организм. С их помощью выявлен ряд причин, приводящих к гипертонии и другим болезням.

**Приведём несколько примеров подобных исследований.**

1. Если поместить клетку с кошкой в помещение со злой, незнакомой собакой и содержать её в непосредственной близости некоторое время, у кошки развивается гипертония.
2. Если вожака стада обезьян, который по своему статусу обычно ест раньше стада, отделить и несколько недель у него на глазах раньше кормить стадо, а потом его, то у него развивается гипертония и язвенная болезнь.
3. В другом эксперименте двух обезьян помещали рядом на специальных стульях, ограничивающих движение. Перед каждой обезьяной находился рычаг. Обе обезьяны получали короткий удар электрического тока в ноги, регулярно через 20 секунд. Они могли избежать удара, если первая (ответственная) обезьяна нажимала на рычаг. У второй обезьяны рычаг не подключали к цепи. Ответственная обезьяна научилась нажимать рычаг, а вторая не обращала на него внимания. Уже через час после начала эксперимента в желудке обезьян начиналось усиленное выделение соляной кислоты. Через 23 дня в режиме «6 часов токового воздействия – 6 часов перерыва» ответственная обезьяна умерла от язвы 12-перстной кишки. К этому времени у второй (безответственной) отчётливых признаков нездоровья не обнаружили, хотя она получила такое же количество ударов, что и первая.
4. Проводился и такой эксперимент: крысы испытывали голод и жажду, хотя в клетке находились и пища и вода, но, чтобы их достичь, нужно было преодолеть решётку, через которую пропускали электрический ток. Вид пищи и воды и невозможность их получить являлись источником постоянного стресса. Через 30 дней обнаружили язвы у 76% крыс экспериментальной группы, страдавших от голода и жажды. В течение такого же периода, другие крысы, не имевшие в клетке пищи и воды и так же страдающие от голода испытывали стресс эти язва жулудка наблюдались только в 20% случаев.

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый **«стресс льва».** Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно.

У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это **«стресс** **кролика».**

Что мы испытываем в момент стресса, и какими признаками стрессового состояния это сопровождается? Прежде всего, это психологические изменения, т.е. какие чувства мы испытываем. Это: тревога, страх, напряжение, неуверенность, растерянность, беззащитность, паника и другие. Эти изменения сопровождаются и физиологическими признаками, т.е. как наш организм может реагировать на стресс. Это бледность или краснота, учащение пульса, дрожь, потливость, сухость во рту, затруднение дыхания, расширение зрачков, мышечная скованность, трудности глотания, желудочный спазм и другое.

А сейчас мы предлагаем вам пройти тест на определение чувствительности к стрессу.

**Тест: «Подвержены ли вы стрессу?»**

**Этот тест представляет собой предварительную оценку вашего эмоционального состояния в разных условиях.**

Инструкция: тест содержит 6 пунктов, каждый из которых имеет по три утверждения, обозначенных буквами АБВ, вам нужно выбрать то, которое наиболее соответствует вашему состоянию. На бланке ответов вы обведёте ту букву, которая наиболее точно отражает ваше состояние на сегодняшний день.

1. А). В учёбе, в спортивных соревнованиях, играх, в отношениях с одноклассниками вы не боитесь соперничества и не агрессивны.

Б). Если в игре вы теряете очки, а ваши соперники не реагируют на это должным образом, то вы сдаётесь и выходите из игры.

В). Вы избегаете любой конфронтации.

1. А). Вы честолюбивы и хотите много достичь в жизни.

Б). Вы сидите и ждёте у моря погоды.

В). Вы ищете предлог увильнуть от работы.

1. А). Вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить начатое дело.

Б). Вы надеетесь, что кто-нибудь будет вас заставлять, подстёгивать.

В). Когда вы приходите домой, то думаете о том, что сегодня было в школе.

1. А). Вы разговариваете громко, высказываете категорические мнения и перебиваете других.

Б). Когда вам отвечают, нет или отказом на просьбу, вы реагируете совершенно спокойно.

В). Вам с трудом удаётся выражать ваши чувства.

1. А). Вам часто становиться скучно.

Б). Вам нравиться ничего не делать.

В). Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не собственными желаниями.

1. А). Вы быстро ходите, едите и пьёте.

Б). Если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит.

В). Вы сдерживаете свои чувства.

Подсчитаем результаты:

за каждый ответ «А»-6 баллов, «Б»-4 балла, «В»-2 балла.

От 24 до 36 баллов.

Вы в высшей степени подвержены стрессу. С вами трудно общаться. Самое главное для вас – научиться контролировать себя. Это нужно вам самим и вашим близким.

От 18 до 24 баллов.

Вы человек спокойный. Вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим вас людям, спокойнее относиться к каким-то потерям, неудачам. Это позволит вам добиться больших успехов в жизни.

От 12 до 18 баллов.

Ваша бездеятельность может стать причиной стресса. Не исключено, что ею вы раздражаете многих. Составьте перечень своих положительных качеств и программу самосовершенствования. Вы сможете это сделать, если захотите. И тогда никакой стресс вам не испортит жизнь.

Какие бы результаты не получились – не отчаивайтесь. Данные результаты помогут вам обратить внимание на такие жизненные ситуации, когда эмоциональное переживание может вызвать стрессовое состояние.

Предлагаем вам провести **мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»**Записываем на доске все способы борьбы со стрессом, предложенные учащимися.

-поспать

-принять душ или ванну

-пойти погулять одному или с друзьями

-заняться любимым делом

-послушать музыку

-поиграть в активные спортивные игры

-включиться в выполнение физической работы

-поплакать

-посчитать до десяти

-вспомнить что-то приятное и т.п.

Если в качестве способов борьбы со стрессом учащиеся называют приём успокоительных лекарств или алкогольных напитков (а может, и наркотических средств), следует сказать: - для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Всё это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приёмом наркотических, токсичных веществ и алкоголя. Поэтому попытки выхода из стресса с их помощью не дадут желаемого эффекта или усугубят состояние. Позднее стресс может больнее ударить.

**Что делать, если вы стали жертвой стрессовой ситуации.**

*-Не пытаться в одиночку, самостоятельно справиться с этим состоянием. -Лучше всего «разделить его с кем-нибудь», т.е. проговорить.*

*-Затем обратиться за помощью к психологу,(можно к школьному психологу), который поможет осознать, как вы в такое состояние вошли, и что делать, чтобы не оказаться в нём снова; он снимет психологическое и эмоциональное напряжение ;*

*-Обратиться за помощью к врачу, который выпишет необходимые лекарства;*

*-Обратиться за помощью к родителям;*

*-Делать ежедневные прогулки на свежем воздухе, закаливать организм, посетить бассейн;*

*-Пообщаться со своими друзьями;*

*-Попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации;*

*-Попытаться посмотреть на ситуацию с другой стороны.*

Да, ребята, жизнь без стресса – это медленная смерть. Стресс – это эмоции, а эмоции необходимы человеку для биологического выживания и социального функционирования. Ведь с биологической точки зрения негативные эмоции сигнализируют об опасности, а положительные сообщают, что данная ситуация благоприятна для человека.

Стресс способен давать и положительные моменты человеку: высокую работоспособность, всплеск умственной и физической функций организма. Однако следует научиться справляться с тревогой на первой стадии развития стресса и, что особенно важно, не допускать доведения организма до стадии истощения.

Обратите внимание, что стресс – это нормальное явление нашей жизни. В определённых пределах стресс, безусловно, очень полезен. Он добавляет интерес к жизни, заставляет нас тянуть вверх, научиться справляться с тревогой на первой стадии развития стресса и, что особенно важно, не допускать доведения организма до стадии истощения. Стресс помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезными и ценными, обладающими определённым смыслом в жизни и конкретными целями, к которым следует стремиться.

Когда стресс переходит границы оптимального уровня, он истощают психологическую энергию, нарушает нашу деятельность и часто заставляет нас чувствовать себя бесполезными и недооценёнными, со сниженным уровнем желаний и безнадёжными недосягаемыми целями.

При длительном, мощном дистрессе человек использует различные стратегии совладания со стрессом. Какие? Это то, как он может пережить стресс, какие действия будет предпринимать для этого?

Неадаптивные: алкоголь, наркотики, впадает в депрессию, т.п. Это в долгосрочной перспективе не решает проблемы, а только усугубляет стресс, он как бы прячется, но в какой – то момент он всё равно даёт о себе знать, но это уже почти безвыходная ситуация.

Адаптивные: размышление над ситуацией и обсуждение её, активное решение проблемы, попытки изменить сложившуюся ситуацию. И наконец, психотерапия, обращение к психологу, который поможет выйти из состояния стресса.

**Упражнение «Ладошка»**

Цель: научить оказывать и получать поддержку.

Все участники обводят свою руку на листе бумаги и пишет пять достоинств своей личности, которые он в себе ценит, которые ему очень нравятся. Подписывает свою работу. Затем передаёт свой листок соседу справа. Таким образом, каждый участник подписывает ещё одно или несколько качеств того человека, чей рисунок оказался перед ним. Всё повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

**Подведение итога занятия.**

1. Что нового вы узнали на занятии?
2. Что вам понравилось?
3. Что вам не понравилось?
4. Что на занятии запомнилось больше всего?

Мы с вами разобрали ряд способов преодоления стрессовых ситуаций. Нельзя заранее определить, вызовет ли какая – то ситуация стресс или нет, но его поведение в ней будет зависеть от личностных особенностей и, в частности, от того, как он научился применять на практике изученные нами способы поведения. Главное – это то, насколько каждый из вас хочет и умеет помочь ближнему в трудную минуту.

В заключении я хочу рассказать вам ещё одну притчу. В ней говориться о том, что каждый человек может стать мудрецом по отношению, прежде всего себе.

Притча.

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко от его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошёл на луг, поймал бабочку, посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мёртвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет - мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, - живая или мёртвая?»

И тогда мудрец, который действительно был очень умным человеком, сказал: «Всё в твоих руках…»

Мне хочется повторить за мудрецом: Всё в ваших руках: здоровье, успех, уважение, всё…

Спасибо за сотрудничество, мне было очень приятно с вами работать.. Надеюсь, что данное занятие вам понравилось и оно было полезным, уходя вы можете взять с собой рекомендации и советы мудрецов.

**РЕКОМЕНДАЦИИ.**

Как выйти из стресса.

1.Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или сока.

2. Найдите на теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.

3.Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.

4.Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.

5. Переведите нервное напряжение в мускульное – пробегитесь и помашите руками.

6. Помассируйте тело – погладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.

7. Сделайте массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щёк.

8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать своё внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Постарайтесь найти в них что-то новое.

9.Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию, как бы проживая её ёще раз. Это уменьшит значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы ещё поживём! Бывало и хуже!

10. Выйдите на улицу и прогуляйтесь без спешки. Посидите в парке, рассматривая прохожих.

11. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Побудьте в нём несколько минут.

12. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке!

Советы мудрецов.

Жизнерадостность – это не только признак здоровья, но ещё и самое действенное средство избавления от болезней.

А. Смайсл.

Единственный способ сохранить здоровье – есть то, что не любишь, пить – то, что не нравиться. И делать то, чего не хочется делать.

Марк Твен.

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.

Г. Гейне.

Девять десятых нашего успеха зависит от здоровья.

А. Шопенгауэр.

Мерой психического здоровья является склонность во всём видеть хорошее.

Р. Эмерсон.

Величайшим открытием любого поколения является то, что человек может изменить свою жизнь, изменив отношение к ней.

А. Швейцер.

Улыбайся жизни, и она улыбнётся в ответ.

М. Монтень.

Если я не буду хозяином над собой, то кто –то другой уж точно займёт это место.

П. Брэгг.

**Литература.**

1. Алиев Х. Защита от стресса. М.: -1996.

2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Санкт-Петербург. Издательство «Свет». -1997

3.Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: «Питер».- 2004

4.Китаева-Смык Л.А. Психология стресса. М.: -1983

5.Леонова А.Б. Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М.:-1993

6.Психология в притчах с комментариями. -«2-е издание. -Мозырь «Содействие». 2007

7.Психологические тесты в 2-х томах под редакцией Карелина А.А. Москва 2003

8.Селье Г. Когда стресс на приносит горя. М.: Прогресс,1992

9.Селье Г. Стресс без дистресса. М.1982

10.Статья Аркелова Г.Г. «Реабилитация стресса»