

Занятие по профилактике стресса у обучающихся 9-11 классов

Цель: Ознакомить с понятием «стресс», сформировать навыки стрессоустойчивости у учащихся.

Целевая группа: Обучающиеся 9-11 класс.

План:

Вводная часть.

1. Стадии развития реакции на стресс.
2. Воздействие стресса на организм.
3. Факторы, приводящие к стрессовым состояниям у подростка.
4. Признаки проявления стресса у подростков.
5. Диагностика.
6. Профилактические занятия по формированию стрессоустойчивости подростков.
7. Рефлексия

Вводная часть

Педагог: Добрый день. На сегодняшнем занятии мы поговорим, что такое стресс, какие бывают стадии стрессовых состояний, что испытывает человек находясь в состоянии стресса, а главное, как справляться со стрессом.

Стресс – является ответной реакцией организма на воздействие, требующее приспособление к изменениям среды. Важно понимать, что стресс – это психологическая реакция на событие, а не само событие. Факторы, приводящие к стрессу, определяют как *стресс-факторы* или называют *стрессорами*, соответственно, ответную реакцию называют *стресс-реакцией*. Присутствие стресса в жизни человека, явление постоянное и неотъемлемое.

Педагог: «Как вы считаете, только ли негативные факторы, могут стать стрессорами?»

Выслушать ответы учащихся.

Следует отметить, что стресс-факторы имеют не обязательно негативное значение, стрессорами могут оказаться, такие эмоции, как сильная радость, или волнение, в силу своей амплитудности для психики и организма человека в целом. В следствии воздействием стрессора происходит мобилизация энергетических ресурсов.

1. Стадии развития реакции на стресс

Педагог: Давайте разберемся, какие стадии включает в себя стресс.

Создатель концепции стресса канадский патолог и эндокринолог Ганс Селье выделял три основных стадии развития стресса:

1. Стадия тревоги, также называется стадией напряжения, характеризуется мобилизацией адаптационных ресурсов организма. Длится от 6 до 48 часов, в зависимости от силы воздействия стресс-фактора и ресурсов организма

2. Стадия резистентности (сопротивления), наступает, когда стрессогенный фактор слишком силен или действует продолжительное

время, при этом адаптационные возможности организма, позволяют справляться со стрессом.

3. Стадия истощения, характеризуется отсутствием ресурсов для дальнейшей борьбы со стрессом, начинают развиваться психические и соматические расстройства. Селье, назвал эти изменения, как «wear & tear» (износ, амортизация, утомление). Появляются признаки тревоги.



2. Воздействие стресса на организм человека

Педагог: Рассмотрим влияние стресса на организм человека.

Функции организма	Влияние стресса	
	Эустресс	Дистресс
Внимание	Улучшение способности к концентрации, переключению внимания	Трудности управления
Память	Улучшение	Ухудшение
Пульс	90-100 ударов	Более 100
Дыхание	Усиление (углубление)	Учащение (поверхностное) одышка
Цвет кожи	Покраснение	Побледнение (бело-красные пятна)
Терморегуляция	Чувство жара	Озноб

Эустресс – вызван, как правило, положительными эмоциями, несильный стресс, мобилизующий организм.

Дистресс – негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться, подрывает здоровье и может привести к тяжелым заболеваниям.

3. Факторы, приводящие к стрессовым состояниям у подростка

Педагог: «Как вы считаете, одинаково ли, влияют одни и те же стрессоры на разных людей?»

Субъективная значимость одного и того же стрессора для разных людей различна, как и время протекания стресса, немаловажным аспектом является, состояние здоровья, способность к саморегуляции, социальные навыки поведения в группе.

Педагог: «Какие события вы бы могли отнести к стресс-факторам, наиболее распространенным в среде ваших сверстников?»

Самым сильным стрессорами для подростков являются конфликты с родственниками, педагогами, друзьями в школе. Поскольку такие отношения для подростка важны, даже небольшие изменения их могут считаться «катастрофой». Наиболее распространёнными факторами, приводящими к стрессовому состоянию у подростков являются следующие:

- Физиологически обусловленные изменения тела, в подростковом возрасте;
- Проявление давления, со стороны сверстников;
- Семейные проблемы, непонимание со стороны родителей, неприятие интересов подростка родителями; развод родителей;
- Смена места жительства, расставание с друзьями;
- Социально неблагоприятные условия проживания подростка;
- Подростковая влюбленность;
- Проблемы и сложности в процессе обучения.

4. Признаки проявления стресса у подростков

Педагог: «Давайте теперь поговорим о признаках стресса»:

Подростки склонны скрывать свои эмоции от окружающих, поэтому очень важно обратить внимание на изменения, которые являются наиболее частыми признаками стресса, как в физическом, так и в эмоциональном плане:

- Повышенное утомление, усталость, апатия;
- Резкое повышение аппетита и переход к сладким и жирным продуктам;
- Недовольство собственным внешним видом, повышенный интерес к диетам;
- Агрессивная раздражительность в ответ на проявленный со стороны взрослых, интерес к его жизни;
- Резкое снижение мотивации к учебной деятельности, утрата интереса к хобби;
- Тяга к асоциальному образу жизни;
- Замкнутость и нежелание к социальным контактам;
- Снижение самооценки;

5. Диагностика

«Методика определения уровня эмоциональной напряженности (ЭН)»

Применяется к детям, начиная с 14 лет. Может использоваться для диагностики педагог. Она дает общую оценку эмоциональной

напряженности, позволяет отследить ее динамику. Рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года.

Эмоциональная напряженность - психическая напряженность, вызванная длительной перегрузкой эмоциональной сферы.

Эмоциональная напряженность может возникнуть у человека при попадании в трудные, экстремальные условия, при умственной и эмоциональной перегрузке, создаваемой необходимостью быстрого принятия ответственного решения; трудностями задачи; дефицитом времени при выполнении значимой для человека деятельности; повышенной ответственностью за выполняемую работу; неудачами в деятельности (см. Приложение 1)

Методика «Незаконченные предложения»

Данная методика применяется для изучения того, что оказывает наиболее стрессогенное воздействие на подростка в учебном процессе. Подросткам было предложено закончить описание той или иной ситуации каким-то словом или словосочетанием, характеризующим её эмоциональную оценку. Методика незаконченных предложений была применена нами не случайно. Этот широко используемый в различных исследованиях метод имеет ряд существенных преимуществ. Во-первых, относительная свобода испытуемого в выборе ответа и тактики поведения способствует выявлению его скрытых или даже неосознанных стремлений. Во-вторых, ориентированность данной методики не на отдельные свойства личности, а на их обобщенную оценку помогает составить целостное представление о взаимоотношениях подростка с его окружением. (см. Приложение 2).

6. Профилактические занятия по формированию стрессоустойчивости подростков

«Минута»

Цель: Определение адаптивных способностей.

Продолжительность: 5 минут

Процедура: Ведущий дает инструкцию: «Закройте глаза и постарайтесь после моей команды «Начали!» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения пройдет минута, поднимите руку и откройте глаза, но продолжайте сидеть молча». Затем ведущий отмечает каждому участнику длительность его «индивидуальной минуты».

Известно, что люди с высокими адаптационными возможностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута длится иногда 80-85 секунд. Лица с низкой адаптационной способностью отсчитывают минуты ускоренно (37-57 секунд) – для таких людей всегда тяжело «ждать и догонять». Еще большее сокращение секунды наблюдается у депрессивных и тревожных больных, а также у суицидентов (22-27 секунд).

«Стаканчик»

Цель: Моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Продолжительность: 10 минут

Процедура: Ведущий ставит на ладонь стакан (пластиковый) и говорит участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для ваших самых сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что вы любите и чем дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент, ведущий резко сминает стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы.

Важно обсудить, что почувствовали участники и что им захотелось сделать. Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом?

Заключительной фразой может быть такая: «То, что вы сейчас пережили – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

«Диафрагмально-релаксационное дыхание»

Цель: Знакомство с методами саморегуляции.

Продолжительность: 10 минут

Процедура: Ведущий говорит о том, что существует множество способов преодолеть стресс. Очень эффективным способом выхода из сложной ситуации путем успокоения и расслабления является диафрагмально-релаксационное дыхание. Этому может научиться практически любой человек.

Примите исходное положение. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик. Выдох через слегка сомкнутые губы – медленно, плавно, спокойно, с полным расслаблением, брюшная стенка медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение.

Одну руку можно положить, а грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а та рука, которая на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается (примерно через 3-5 сеансов) контролировать вдох руками не потребуется и можно будет полностью расслабиться.

Задача в том, чтобы с каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное.

«Цифровой детокс»

Время от времени полезно отдохнуть от телефона, планшета, компьютера, игровой приставки и других устройств. На то есть множество причин. Мерцающие экраны нарушают ритмы сна. Из телевизора и Интернета на нас обрушивается слишком много информации, а это ухудшает работоспособность мозга. Социальные сети снижают нашу самооценку: листая чужие профили, мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и забываем, что перед нами отредактированная, идеальная версия их жизни.

Конечно, в современном мире трудно совсем обойтись без гаджетов, но мы вполне можем устроить себе небольшую передышку. Попробуйте один из следующих методов.

1. Если вы пока не готовы к радикальным мерам, начните с легкой версии цифрового детокса: отключите все электронные устройства на один час. Чем можно заняться в это время? Почитайте книгу, порисуйте, приберитесь в комнате, прогуляйтесь, сделайте разминку, поиграйте с домашним питомцем или придумайте что-нибудь еще.

2. С этого дня установите себе правило: никаких экранов после восьми вечера.

3. Попробуйте провести без телефона, компьютера и телевизора целый день (например, субботу или воскресенье).

4. Во время каникул устройте себе недельный детокс. Вам нужно будет продержаться без электронных устройств семь дней! Справитесь? Предложите своим друзьям тоже поучаствовать в этом эксперименте.

«Хобби-терапия»

Хобби — это замечательный способ отвлечься от повседневных забот, расширить кругозор, самореализоваться и почувствовать себя счастливее. Найдите дело, которое вас вдохновляет. Научитесь чему-нибудь, если давно об этом мечтаете.

«Мышечная релаксация»

Это упражнение на напряжение и расслабление различных мышц тела. Прогрессивное расслабление мышц как бы сообщает мозгу, где именно сейчас находится ваше тело, позволяет сфокусироваться не на мыслях, а на ощущениях. Это отличное средство для снятия стресса, а также для подавления гнева и агрессии.

Выполнение: Зафиксируйте свои чувства и как будто положите их себе на плечи. Напрягите плечи. Задержитесь в этом положении 5 секунд и расслабьте мышцы. Прделайте то же самое с запястьями, пальцами, коленями, лодыжками и пальцами ног. Чувства должны стать более управляемыми или вообще исчезнуть.

«Индивидуальный антистресс»

Брелок для ключей, резинка для волос или браслет могут стать хорошей альтернативой мячу для снятия стресса. Они не привлекают чужое внимание, портативны и всегда могут быть под рукой. Физическое движение, связанное с вытягиванием, перекручиванием или сжатием предмета-антистресса, высвобождает сдерживаемые эмоции и лишнюю энергию.

Выполнение: Осознайте и зафиксируйте свои чувства. Соедините их с предметом, который находится у вас в руках. Крутите, сжимайте эту штуку, когда вы чувствуете себя эмоционально переполненным. Представьте, что ваши чувства исчезают с каждым движением рук.

7. Рефлексия

Проводится в форме рефлексивного круга. Учащиеся высказывают свое мнение о занятии с опорой на примерный план высказывания:

1. Что нового узнал? Чем полезно?

2. Самый яркий момент занятия.
3. С каким настроением ухожу с занятия.
4. Что рассказал бы о занятии близким.

Приложение 1

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Инструкция: Если то, о чем говорится в суждении, происходит с Вами всегда, часто, характерно для Вашего поведения – отвечаете «да» или ставите знак «+» в бланке ответов. Если же такое происходит с Вами редко или никогда не бывает – ответ «нет» или знак минус.

1. Мне с трудом удастся сосредоточить свое внимание на уроке.
2. Отступление учителя от основной темы сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе, экзамене.
4. Иногда мне кажется, что мои знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Отчаявшись выполнить какое-нибудь задание, я опускаю руки.
6. Я не успеваю усвоить учебный материал, и это вызывает чувство неуважения к себе.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
10. Я – безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке и на экзамене.
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня раздражает.
14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзамене или при ответе на уроке очень тревожат меня.
16. Во время выступления я начинаю заикаться.
17. Мое состояние во многом зависит от успешности выполнения учебного задания.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и, потом жалею об этом.
19. Состояние класса и отношение ко мне очень влияют на мое настроение.
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительного напряжения.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.

23. Невыполненное задание или контрольная работа не волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если не уверен в своих знаниях.
25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительных вопросов, задаваемых учителем.
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня. Обычно я успеваю сделать все, что планирую.

Бланк ответов

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Обработка результатов.

1. Подсчитайте плюсы в 1 и 2 колонках.
2. Подсчитайте минусы в последней колонке.
3. Подсчитайте все ответы «не знаю» по всей анкете и возьмите только половину.
4. Сложите все три числа, и полученный ответ сравните со шкалой:
 низкий уровень эмоционального напряжения – 0-10
 средний уровень – 11-17
 высокий уровень – 18-22
 высокая ранимость, тревожность, конфликтность, неблагоприятные эмоциональные отношения, несформированность систем управления и контроля своей деятельностью – 23-30.

Приложение 2

МЕТОДИКА «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Инструкция: «Закончи, пожалуйста, следующие предложения. В этом задании нет "правильных" и "неправильных" ответов, поэтому пиши первое, что приходит в голову».

Текст методики

Если преподаватель ко мне несправедлив, я чувствую...

Если преподаватель делает мне замечание, то я...

Когда я отвечаю на уроке то ощущаю...

Когда я не понимаю урока, то чувствую...

Если преподаватель кричит на меня, то я ощущаю

Если сосед по парте мешает мне, то я...

Когда обсуждают мои недостатки, то я испытываю...

Если я вижу, что преподаватель в плохом настроении, то я...

Если родителей вызывают в колледж/школа, то я чувствую...

Когда меня вызывают к доске, то я испытываю...

Когда я прихожу в колледж/школа, я ощущаю...

Иногда я не хочу идти в колледж/школа, так как...

Когда я узнаю, что завтра будет контрольная, я...

Если мне ставят «плохую» оценку, то я...

Иногда мне трудно работать на уроке, если...

Обработка результатов

При обработке результатов оценивается «эмоциональное неблагополучие» каждого ответа. К «эмоционально благополучным» (« - » нет конфликта) ответам относятся те, которые указывают на позитивное или нейтральное отношение к заданным в незаконченных предложениях ситуациям. Ответы, указывающие на переживание тревоги, страха, обиды, злости и других отрицательных эмоций, можно рассматривать как «эмоционально неблагополучные» (« + » есть конфликт).