"Стресс и тревожность - наши помощники".

Цель: создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в ситуациях; раскрыть понятия «тревожность» и «стресс»; познакомить учащихся со «здоровыми» способами преодоления стресса и тревожности; обучить навыкам саморегуляции.

Форма работы: Занятие с элементами практических задач.

Материалы и оборудование: анкеты, педагогические задачи.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Включение в тему.

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

III. Упр. «Игра со словами».

1. Как вы понимаете слово «стресс», «тревожность»?

(СТРЕСС - это ответ организма на те события, которые с нами происходят. Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.)

2.Как вы считаете полезен ли стресс для человека? (Ребята часто испытывающие стресс хуже себя ведут и на уроках и в общении со сверстниками и взрослыми. Плохо это отражается и на учебе, т.к. во время уроков они часто заняты своими переживаниями. У них нарушается сон: их мучают ночные кошмары или бессонница, чаще чем остальные простывают, болит сердце, появляется масса незнакомых ранее заболеваний).

3.Как тревожность влияет на настроение, самочувствие?

4.Испытывали ли вы что-то подобное?

5.Как вы с этим боролись?

6.Насколько удачно?

IV. Анкетирование.

Хотите проверить себя, устойчивы ли вы к стрессу?

Учащиеся заполняют анкеты, отвечают на вопросы анкеты, узнавая таким образом свои личностные особенности, связанные с восприимчивостью к стрессам.

«КАК СИЛЬНО ТЫ ПОДВЕРЖЕН СТРЕССУ»

анкета Э. Ховарда.

ИНСТРУКЦИЯ: Прослушай каждое утверждение и проставь баллы, которые более точно отражают твое состояние.

Утверждения	Обычно	Иногда	Редко
1.Я легко раздражаюсь и обижаюсь	3	2	1
2.Я терпеть не могу проигрывать	3	2	1
3. Если кто-то нападает на меня или критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств.	3	2	1
4.Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди.	3	2	1
5.Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно.	3	2	1
6.Мне трудно обратиться за помощью, когда она мне требуется.	3	2	1
7.Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс.	3	2	1
8.Я обсуждаю проблемы с людьми, которым доверяю.	1	2	3

9.Мне трудно извиниться, если я сделал ошибку.	3	2	1
10.Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку.	3	2	1
11.Если другие задевают мои чувства, я даю им понять это.	1	2	3
12.Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них.	3	2	1
13.Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений.	1	2	3
14.Я нахожу время для ежедневных или почти ежедневных занятий физкультурой.	1	2	3
15.Я часто смеюсь и улыбаюсь.	1	2	3

Теперь сложите свои ответы и посмотрите, к какой группе вы относитесь:

15 - 25 баллов: вы слабо подвержены стрессу;

26 - 35 баллов: вы умеренно подвержены стрессу;

36 - 45 баллов: вы сильно подвержены стрессу.

V.Педагогические задачи.

1.«Перед началом урока вам сказали, что ваш учитель заболел и будет заменять другой учитель.» Расскажите о вашем состоянии на сообщение.

2. «Вам необходимо выступить с докладом перед незнакомой аудиторией, как вы себя будете чувствовать? Опишите.»

3. «Перед вами человек в стрессовом состоянии. Ваши действия?»

Совпадают ли ваши предположения с результатами теста?

Определили ли вы для себя способы преодоления стресса?

VI.Повторное анкетирование.

Изменились ли результаты теста?

VII.Заключение. Выводы.

Обратная связь.

Что вы узнали из этого занятия для себя нового, можете ли вы теперь справиться со стрессом и тревожностью?

Рефлексия.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КЛАССЕ
Экспертная оценка сплоченности учебной группы

Тест

1. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние класса

1. Думаю, что всем учащимся тепло, уютно и комфортно в классе, они в кругу друзей.
2. Далеко не все чувствуют дружественную поддержку класса.
3. Есть в классе одинокие ребята.

2. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние класса

1. В основном ребята дорожат классом.
2. Основная масса учащихся не задумывается о значении класса в своей школьной жизни.
3. Думаю, что есть такие ребята, которые хотели бы поменять класс.

3. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние класса

1. Чувствуется, что в классе проявляется забота о каждом ученике.
2. Класс выходит в своей деятельности за рамки заботы о себе, о школе, проявляет заботу в больших масштабах.
3. Можно сказать, что класс беспокоят скорее внешние дела типа дискотек, нежели внутренние – защита каждого ученика.

4. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние класса

1. Можно высказать удовлетворение от воспитательной работы в классе.
2. Думаю, что воспитательная работа в классе может быть дополнена некоторыми важными моментами.
3. Полагаю, что она требует коренного изменения.

5. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние класса

1. Можно положительно оценить проводимые в классе коллективные творческие дела.
2. Надо бы чаще вводить в практику коллективные творческие дела.
3. Новые коллективные творческие дела классу не нужны.

6. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние класса

1. Думаю, что в классе есть основа для общей дружбы.
2. В основном дружат группами, общего не получается.
3. Дружба всех в классе невозможна.

7. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние класса

1. Думаю, что большинство ребят проявляет свои способности и интересы в классе.
2. В классе слишком ограничены возможности для проявления способностей ребят.
3. Есть много ребят в классе, способности и интересы которых еще не раскрыты.