

Тема занятия: «Стресс. Совладающее поведение в стрессовых ситуациях»

Цель: познакомить учащихся с понятием стресса, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

Задачи:

- определить понятие «стресс», «стрессоустойчивость», «саморегуляция»;
- в игровых ситуациях и упражнениях выделить главные стрессоры, самостоятельно оценить собственные реакции на стресс и возникающие проблемы;
- овладеть некоторыми приемами саморегуляции функциональных состояний организма.

Ожидаемые результаты: осознание того, что стресс неизбежен. Понимание важности обучения приемам саморегуляции для устранения негативных последствий дестресса.

Методы:

- информирование;
- моделирование ситуаций;
- работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы;
- анализ ситуаций.

Ход занятия

Организационная часть занятия.

Приветствие. Напоминание о правилах работы на занятиях. Тема занятия.

Мотивация и целеполагание. Чтение отрывка.

Среди наблюдавшихся нами педагогов оказалась учительница 1-го класса, совершенно не умеющая владеть классом. Она имела педагогический стаж работы в начальной школе, но все время ставился вопрос об ее увольнении как явно несправляющейся со своим делом. Учительница часто повышала голос, требовала дисциплины, но малыши ее совсем не слушались. Даже в присутствии посторонних она хватала их за руки, тащила к доске, но к порядку их призвать не могла: дети вертелись, шумели, переходили с места на место и т. п.

Нетрудно было установить, что этот педагог не обладает экспрессивными способностями. Она почти кричала, но это не был тон приказа, пыталась сказать что-то требовательно, строго, но тут же на ее лице не к месту появлялась улыбка. Она читала длинные нотации,

а посмотреть на детей внушительно, строго не умела, она совсем не владела ни голосом, ни мимикой. Учительнице была указана одна из основных причин отсутствия у нее дисциплины на уроке - неумение управлять своей экспрессией (иначе говоря, у учительницы была собственная эмоциональная незрелость и эмоциональная незрелость по отношению к другим).

Вопросы к прочитанному тексту.

1. Правильно ли хочет поступить администрация школы, желая уволить молодого педагога?
2. Что могло стать причиной такого поведения молодого педагога?
3. Каким образом можно улучшить ситуацию в классе?

Чтение второй половины текста

В дальнейшем мы проделали с нею ряд упражнений вне класса по овладению интонацией, выражением лица, умением держать себя на уроке, проявляя более ярко и свое недовольство, даже гнев, и ласковость, доброту, одобрение, похвалу и т. п. Дисциплина на ее уроках стала заметно улучшаться. Учительница поняла, в чем ее слабость и в чем сила, настроение у нее поднялось, исчезла излишняя возбудимость и раздражительность. Нарушения дисциплины стали редкими, что отметила и завуч, посещавшая ее уроки. Вместе с тем сама учительница признала, что у нее также исчезла своего рода абстрагированность от детей на уроке, она стала лучше их видеть, слышать, чувствовать, что способствовало установлению нормальных контактов с учащимися.

Вопросы к прочитанному тексту.

1. Как была решена проблема? Согласны ли вы с подобным решением.
2. К каким последствиям в дальнейшем могла бы привести данная проблема, если её решать?

Определение темы урока и постановка целей.

(Познакомиться с понятием стресса, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.)

Изучение нового материала

Вся наша жизнь состоит из ежедневного стресса. Погода, окружающие нас люди, близкие постоянно проверяют нас на прочность. Останавливают, мешают достичь желаемого, не понимают, нарушают границы и так далее. Таков этот мир – и раз мы живем в нем, то важно приспособиться. Как справляться со всеми переживаниями и

сложностями обычной жизни? Как понять насколько глубоко «сидит» в нас стресс? Как стать устойчивым к стрессу? На сегодняшнем занятии мы разберем с вами эти вопросы.

Диагностический блок

Упражнение «Лестница»

Предлагаю поиграть в игру. Я буду задавать вам вопросы. Если ваш ответ на вопрос «да», вы делаете шаг вверх по лестнице, если «нет» – остаетесь на месте. Учащиеся отвечают на вопросы теста А.И. Тащевой «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?». Ответ «да» – шаг вверх, ответ «нет» – стоят на месте.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих

2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска, выходных или каникул больше, чем до них?

4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?

5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?

6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли вы слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на то, чтобы решать чужие проблемы, и у вас не остается времени на себя?

Если вы сделали больше четырех шагов вперед, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Мини – лекция «Комплексное управление стрессом»

Стресс – от английского «напор». Это совокупность защитных физиологических реакций организма, которые возникают в ответ на воздействие неблагоприятных факторов, то есть стрессоров. Другими словами, стресс – это то, как меняется наше внутреннее состояние, нарушается внутреннее равновесие, но в целом это нормальная реакция организма на угрозу.

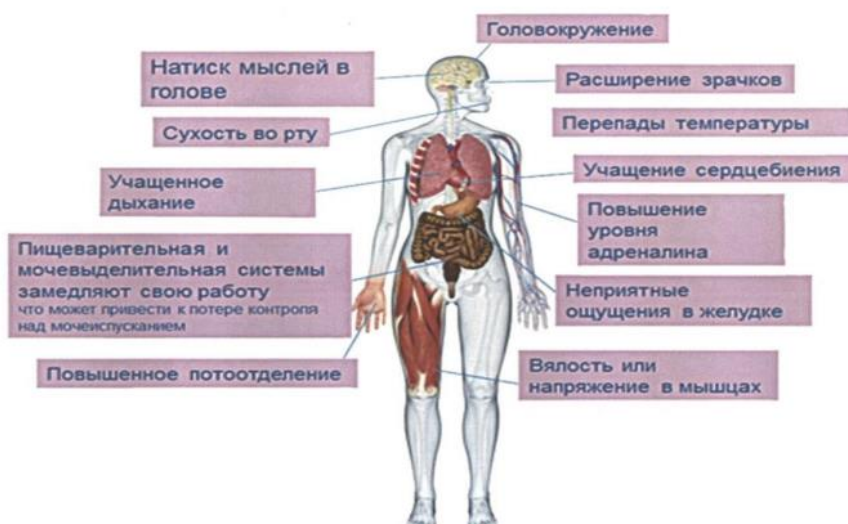
Обратите внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными. Эустресс – это стресс, который вызывают у нас

положительные стрессоры, например, победа в соревновании, олимпиаде, конкурсе. Такой стресс активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интерес к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

Дистресс – стресс, который вызывают негативные стрессоры, например, когда человек опаздывает на важное мероприятие, проигрывает в соревновании. В некоторой степени дистресс тоже полезен, так как у него есть мобилизующий эффект и он помогает приспособиться к условиям, которые изменились.

Нормативные стрессы не травмируют психику, они несут познавательную ценность, побуждают человека осмыслить ситуацию, стимулируют личностный рост. Но иногда стресс становится разрушительным процессом, который дезорганизует поведение человека, активизирует глубинные адаптационные резервы организма. Это происходит, если реакции организма на стресс выражаются в дезадаптации, то есть случаях, когда человек пытается приспособиться к стрессовой ситуации, но ему это не удается, а также в пассивности, ощущении беспомощности, безнадежности.

Больше всего опасен для организма хронический стресс, при котором внутреннее равновесие нарушается постоянно. Среди симптомов хронического стресса – проблемы памяти и концентрации внимания, бессонница, чувство вины, раздражительность, головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное артериальное давление, сердечные болезни. Особо длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.



Практический блок

Упражнение «Я переживаю сильный стресс, когда ...»

Цель: актуализация конструктивных способов разрешения трудных ситуаций.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручка.

Время: 10 – 15 минут.

Процедура: учащимся в письменном виде предлагается завершить следующую фразу: «Я переживаю сильный стресс, когда...».

После выполнения задания учащиеся высказывают свои варианты ситуаций, которые вызывают стресс. Затем учащимся в микрогруппах предлагается обсудить возможные способы разрешения трудных ситуаций.

Инструкция: «Пожалуйста, продолжите следующее предложение «Я переживаю сильный стресс, когда...». Запишите свои ответы. Когда вы справитесь, вам будет предложено зачитать свои результаты. После этого, в микрогруппах обсудите, пожалуйста, возможные способы разрешения данных трудных ситуаций.

Обсуждение: учащиеся совместно с учителем предлагают наиболее эффективные способы разрешения трудных ситуаций.

Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе

Развитие навыков саморегуляции

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием.

Три эффекта:

- успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- восстановления (ослабление проявлений утомления);
- активизации (повышение психофизиологической реактивности).

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ

- Длительный сон
- Прогулки на природе
- Общение с животными
- Наблюдение за пейзажем
- Свежий воздух
- Длительный сон

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Постоянство, ритмичность
- Вид и уровень нагрузки
- Рост мастерства
- Концентрация
- Место
- Время
- Цель

АУТОТРЕНИНГ

Система упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний

- концентрация внимания
- релаксация
- представление
- самовнушение

КОНЦЕНТРАЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

- Грудное дыхание
- Брюшное дыхание
- «Лунное» дыхание

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц с целью снятия мышечного напряжения, связанного с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение.

Эта техника поможет снять напряжение и убрать негативные эмоции в момент, когда вы их испытываете. У вас появится ощущение, что вы можете влиять на свое состояние, и вы не будете заложником своих эмоций.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

- активация парасимпатической нервной системы
- замедление сердечного ритма
- понижение давления
- расслабление мышц
- снижение уровня кортизола и адреналина
- повышение порога выносливости человека

МЕДИТАЦИЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ (использование позитивных образов)

АРТ-ТЕРАПИЯ (снятие стресса изобразительным искусством)

БИБЛИОТЕРАПИЯ

Позитивное мировосприятие

• В каждой неприятной ситуации я нахожу для себя новые возможности

- Я прощаю всех своих недоброжелателей
- Мое сердце открыто для положительных эмоций
- Я радуюсь каждому новому дню
- Я испытываю искреннюю благодарность за помощь
- Я люблю своих друзей и родственников
- Я спокойно реагирую на недовольства незнакомых людей
- Я чувствую себя непринужденно и комфортно в любой ситуации

- Я нахожусь в гармонии с окружающим миром
- Моя жизнь наполнена радостью и любовью

Правила антистрессового поведения

- Вставайте утром чуть раньше, чем обычно
 - Заведите ежедневник • Планируйте наперед!
 - Следите за исправностью своей техники
 - Ослабьте свои стандарты
 - Считайте удачи!
 - Высыпайтесь
 - Дышите медленно
 - Создайте из хаоса порядок
 - Относитесь к себе хорошо
 - Разнообразьте выходные дни
 - Старайтесь иметь не слишком тревожных друзей •
- Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь
- Проводите время с любимыми людьми
 - Делитесь своими переживаниями с близкими
 - Рассказывайте о них друзьям
 - Переключайтесь на дело, приносящее удовлетворение
 - Обращайте внимание на хорошие новости
 - Концентрируйтесь на приятных событиях
 - Говорите комплименты и принимайте их
 - Помогайте другим
 - Прощайте и забывайте
 - Не пытайтесь успеть все
 - Торопитесь медленно
 - Не бойтесь плакать
 - Найдите повод улыбнуться

Заключительное упражнение

УПРАЖНЕНИЕ «КЖБ» колесо жизненного баланса

Цель: экспресс-определение баланса, гармонии, качества, свойств и характеристик жизни в данный момент времени.

Условия реализации: 1 шаг. Педагог просит участников занятий расположиться удобно, расслабиться, закрыть глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и представьте жизнь своей мечты.

2-й шаг. Педагог просит участников прислушайтесь к себе. Максимально прочувствовать ощущения от того, что представленная жизнь удивительно хороша.

3-й шаг. Педагог просит открыть глаза.

Посмотреть внимательно на рисунок. На окружность («Колесо Жизненного Баланса»), разделенную на несколько частей.

Каждая область символизирует одну из сфер жизни. Например,

- Личностный рост (чтение; курсы и тренинги; саморазвитие)
- Семья (любимый человек; дети и внуки; родители)
- Отдых / хобби (регулярность и качество отдыха; путешествия; увлечения)

- Деньги (доходы; инвестиции)
- Карьера (должность; работа; команда)
- Здоровье (физическое самочувствие; спорт; питание)
- Материальные ценности (быт; уют; одежда)
- Друзья (родственники; друзья; коллеги; знакомые)

Педагог предлагает выбрать первую (любую) область и определите степень своей удовлетворенности в ней по шкале от 1 до 10 баллов. Где 1 – это «совершенно не удовлетворен/а», 10 – «всё идеально».

Оценка каждой области происходит на основе личных ощущений на данный момент времени!

В каждой области необходимо нарисовать дугу, на уровне той цифры, которая соответствует степени удовлетворенности данной сферой жизни. Затем заштриховать тот сегмент, который получился. И переходить к следующей области. Пока все сектора на рисунке не будут закрашены.

Необходимые материалы: листы с изображением колеса, ручки на количество участников.

Время: до 15 минут

Обсуждение: Ведущий предлагает оценить полученный рисунок (заштрихованные секторы). Это проекция того, насколько сбалансирована жизнь участника/ов в данный момент. Далее предлагается определить, в каких областях все хорошо, а где хотелось бы лучше. Нужно выбрать 3 (три) области, где оценка ниже остальных.

Ведущий предлагает ответить на вопросы:

- Что Вам открывается (какая правда) исходя из того, что Вы видите?
- Какая область, улучшенная на 1 пункт, могла бы улучшить все остальные области?
- Как Вы поймете, что оказался на один пункт выше?
- На какие, вопросы Вам необходимо ответить и / или, какие действия предпринять, чтобы улучшить показатели в 1-3 областях жизни?

Можно начинать составлять план действий по улучшению баланса жизненной ситуации.

Примечание: ведущий может определить количество секторов и их названия совместно с участниками, в зависимости от темы занятия и желания. ! То, что ниже границы 8 баллов, говорит о неудовлетворенности.



Обсуждение и подведение итогов занятия

Рефлексия

Закончите, пожалуйста предложения:

Что такое «стресс»?

Что такое «совладающее поведение»?

Важна ли для вас информация, полученная на уроке?

Важна ли для профессиональной деятельности педагога информация, получена на уроке?

Дополнительный материал

ШКАЛА ТРЕВОГИ СПИЛБЕРГЕРА-ХАНИНА	Самочувствие, активность, настроение (САН)
	