

Разработка. Классный час в 9 классе «Борьба со стрессом»

Цель: формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи:

- развитие уверенности в себе;
- развитие навыков самоконтроля;
- формирование навыка управления стрессом;
- снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

Ход занятия

I. Знакомство с темой урока

Я не спроста решила поговорить с вами на эту тему. Сегодня 22 марта. Весна. А ни для кого не секрет, что конец весны и начало лета, пожалуй, самое приятное время года. Но вышло так, что в этот период начинается пора экзаменов. Сейчас экзамены проводятся в разных формах: тестирование, в устной форме, ГИА, ЕГЭ – в каждой из форм есть что-то особенное, но объединяет их одно: результат зависит только от сдающего. То есть, от Вас ребята! Чтобы получить этот результат, нужно хорошенько подготовиться. Но как же сделать процесс подготовки более простым и полезным? Ведь не для кого не секрет, что любой человек очень сильно переживает за то, как он сдаст экзамены. От этого зависит наше будущее, наши планы, наша судьба. Давайте попробуем сегодня на нашем классном часе, определить, что вы должны знать об экзаменах, с какими трудностями вам придется столкнуться, как их преодолеть.

С экзаменами связано большое количество отрицательных эмоций. Они порождаются неизвестностью, низким уровнем подготовки, психологическими особенностями человека. И сама предэкзаменационная ситуация, и наши устрашающие мысли о ней, и непосредственно процедура экзамена запускают стрессовые реакции в нашем организме.

1. Беседа.

Вам знакомо слово стресс? (это состояние психического напряжения вызванное трудной ситуацией)

Как вы думаете, что вызывает стресс?

Учёные вывели шкалу стресса, в которую включили самые разнообразные ситуации: от смерти родных до начала свиданий.

Всё что вы перечислили, оказывает серьёзное психологическое давление на наш организм, усложняя работу всех органов и систем. Если мы говорим об экзаменах, то и неуверенность в себе, и отсутствие точных представлений о том, что будет, и умственные нагрузки, вызывают массу отрицательных эмоций, в результате чего в организме выделяются гормоны стресса.

2. Информационная справка.

(Эта информационная справка, позволяет привлечь внимание подростков к вопросам влияния стресса на организм, и создать мотивационную базу для последующей работы.)

Понятие “стресс” было введено канадским эндокринологом Гансом Селье. Он разработал теорию стресса, которая имела сначала чисто медицинское значение и описывала реакции организма на любое повреждение (механическое, инфекцию и т. д.). В последнее время на первое место вышла проблема психоэмоционального стресса.

Итак, **стресс** (давление, нажим, напряжение) - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Что значит неспецифическая реакция? Каждое предъявляемое организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды сужаются, уменьшая потери тепла с поверхности кожи. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. (продолжите этот список). Все это специфические реакции организма, позволяющие ему приспособиться (адаптироваться) к изменившимся условиям.

Неспецифическими требованиями является необходимость перестройки, адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была. С точки зрения стрессовой ситуации не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы сталкиваемся. Существенна лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации.

Часто путают понятия стресса и дистресса. Селье говорит, что стресса невозможно избежать. Жизнь - это постоянный стресс (т. е. необходимость приспособливаться). А приспособляемость, по его мнению, - это главная отличительная черта живого существа. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

Дистресс (горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) - это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

Некоторые эмоциональные факторы превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием. Концепция биологического стресса выделяет три фазы развития стресса:

- реакция тревоги;
- фаза сопротивления;
- фаза истощения.

После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление. Однако, если стрессор оказался слишком сильным или врожденным, приспособляемость организма недостаточна, наступает истощение, могущее привести к болезни или даже летальному исходу.

Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. Я думаю, что для многих не надо знать точного определения данному слову, т.к. тут и так все ясно. Как себя ведет человек, находящийся в стрессовом состоянии? Какие симптомы вы можете назвать?

Кто-нибудь из вас когда-нибудь переживал нечто подобное? Как вам удалось справиться с этим?

Дети по желанию отвечают на этот вопрос.

III. Влияние стресса на организм и способы борьбы с ним

Желание снять стресс естественно, ведь стресс – это насилие над организмом. Что бы понять это достаточно начать работать над собой. Стрессовость ситуации в первую очередь зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее я настроена, тем менее я подвержена стрессу, а негативный настрой – это залог стресса. Каждый день мы сталкиваемся с отрицательными эмоциями.

Например, день начинается с пробуждения от ненавистного звука будильника, потом поездка в общественном транспорте (лично для меня это катастрофа), сломанный каблук, плохая погода и т.д. И многие из нас к состоянию раздражения, т.е. к стрессовому состоянию относятся как к норме жизни. Мозг человека не отличает реальной угрозы от кажущейся, поэтому всякий раз, когда ситуация кажется опасной, реагирует как на реальную угрозу. Чем чаще окружающая обстановка кажется враждебной, тем больше времени организм пребывает в состоянии боевой готовности. И рано или поздно дает сбой. Каждый человек по своему борется со стрессом. Кто-то начинает много кушать, кто-то курить, кто-то измощает себя длительными физическими нагрузками, а кто-то просто выходит на улицу и кричит изо всех сил. Говорят, не плохо помогает. Но есть и еще более странный способ снятия стресса – это гнев. Гнев может не только опустошать и приводить к стрессу, подрывая здоровье, но и быть сильным импульсом к действию.

Притча на тему:

Зима сорокаградусный мороз. Едет повозка. В повозке кучер – старый китаец и женщина с ребенком. Женщина замерзла до такой степени, что губы у нее стали синими. Она кутала и согревала ребенка. Вдруг китаец остановил повозку и вытолкнул женщину на дорогу. А сам с ребенком поехал дальше. Женщина пришла в ярость оттого, что ее дитя увозят. Она начала кричать и бежать за повозкой. Пока она бежала, кровь начала циркулировать по ее замерзшему телу. Появился цвет лица, ноги и руки отогрелись. Когда она догнала повозку, китаец остановился и сказал: «Садитесь! Теперь Вы будете жить!»

Гнев опасен, он является источником многих заболеваний. С другой стороны, гнев – это форма энергии, умело направленная, она способствует продвижению в делах. Это своего рода импульс, который дает нам возможность найти новую работу и лучшую жизнь. Сосредоточьтесь на решении проблемы, и гнев станет Вашим союзником!!! Но я предупреждаю вас, что это очень опасный способ, потому что от гнева до жестокости один шаг.

Сейчас мы с вами попробуем разработать целую систему способов снятия стресса во время экзаменов. Но для начала давайте постараемся понять, откуда берется это стрессовое состояние. Дети дают свои варианты ответа. Учитель может помочь сформулировать основные мысли.

(Мы каждый день думаем об экзаменах: а что если я не смогу решить, а что если я не сдам. Нам нужно повторить очень много материала: я не понимаю это, это так много, что не запомнишь, с чего начать. От этих мыслей голова идет кругом. Умом мы понимаем, что нужно готовиться, но не можем найти в себе силы сделать это. И от этого мы злимся на себя, на экзамены, на людей, нас окружающих, и просто на весь мир. Здесь и до нервного срыва не далеко.)

1. Признаки стресса (информация выводится на слайд):

хроническая усталость

бессонница

холодные руки или ноги

повышенная потливость

боли различного характера беспокойство

сниженный фон настроения

частые слёзы

повышенная возбудимость

агрессивность

раздражительность по пустякам

невозможность сосредоточиться

навязчивые движения

пронзительный нервный смех

Ведущий обращает внимание на то, что если подростки отмечают у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).

Лёгкий стресс (волнение перед экзаменом, потеют ладони) – помогает: подстёгивает и усиливает концентрацию.

Длительное же воздействие стресса приводит к серьёзным последствиям здоровья (головные боли, нервный тик, болезни желудка и даже инфаркт)

Упражнение “Незаконченные предложения”.

- Попробуйте завершить следующую фразу:

“Я переживаю сильный стресс, когда...” Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности возрастает до определенного предела (“стресс льва”), то у других она сразу падает (“стресс кролика”). Так, некоторые учащиеся в ситуации экзамена чувствуют приток сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком услышанную информацию, другие от волнения забывают даже то, что хорошо знают, “мямят” и могут даже упасть в обморок.

Выбор правильного способа реагирования на стрессоры является одним из главных моментов, обеспечивающих равновесие организма. В некоторых случаях имеет смысл что-то “пропустить мимо ушей”, а иногда нужно “принять вызов”. Есть такое мудрое высказывание: *“Господи, дай мне терпения принять то, что я не в силах изменить; дай мне силы изменить то, что я могу изменить; и дай мне мудрость научиться отличать одно от другого” (Рейнольд Нейборо).*

Как ни парадоксально это звучит, для счастья человеку требуется определенный уровень стресса - он различен для разных людей. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Люди нуждаются в чем-то большем, чем просто пища, одежда и жилье.

Селье утверждает, что мы не должны - да и не можем, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующее отношение к жизни.

Итак, стресс неизбежен, но от дистресса уберечься можно. Для сохранения душевного равновесия человеку нужны какая-то цель в жизни, которую он считает высокой, и гордость, что он трудится ради ее достижения. Правильный выбор ближайших и дальних целей, способность адаптироваться к изменяющейся ситуации, переопределять ближние цели в случае непреодолимых трудностей для их достижения, важное условие здорового существования человека.

- *Итак, как вы думаете, когда нужно избегать стресса, а когда это делать бессмысленно?*

-Вы провалились на экзамене? Вас ограбили? Падение курса национальной валюты разорило вашу семью? Но ведь это мелочи по сравнению с вашей отдаленной целью, и они не могут сломить вас: ваш путь дальше и выше...

Работа в группах: «Предложите свои варианты борьбы со стрессом» (5 минут)

Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

- Релаксация – напряжение – релаксация
- Спортивные занятия
- Контрастный душ
- Скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
- Громко спеть любимую песню
- Потанцевать под музыку
- Смотреть на горящую свечу
- Вдохнуть глубоко 10 раз
- Погулять в лесу, покричать
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны
- Пальчиковое рисование.

ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Вам необходимо на каждый вопрос ответить:

- Да, безусловно;
- да, но не очень;
- нет ни в коем случае.

Раздражает ли Вас:

1. Смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?

2. Женщина "в годах", одетая как молоденькая девушка?

3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?

4. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?

5. Человек, кашляющий в Вашу сторону?

6. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?

7. Когда кто-то смеется невпопад?

8. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?

9. Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?

10. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?

11. Когда Вам пересказывают сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть?

12. Когда Вам дарят ненужные вещи?

13. Громкий разговор в общественном транспорте?

14. Слишком сильный запах духов?

15. Человек, жестикулирующий во время разговора?

16. Коллега, часто употребляющий иностранные слова?

"Ключ"

За каждый ответ испытуемому начисляется:

"да, безусловно" - 3 балла;

"да, но не очень" - 1;

"нет, ни в коем случае" - 0.

РЕЗУЛЬТАТЫ.

Более 36. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

От 13 до 36. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

Менее 13. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это значит, что стресс вам не страшен.

Далее работа ведётся по блокам: рациональная организация, питание, эмоциональным настрой.

2. Рациональная организация

Опорные точки рациональной организации представлены на слайде и в буклете, который раздаётся детям окончании трёх занятий. В процессе занятия ведущим помогает учащимся в поиске собственных ресурсов и даются необходимые пояснения.

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, составь план подготовки на каждый день определи, что именно будешь изучать, не вообще немного позанимаюсь, а именно сегодня.

Помочь в определении «слабых мест» поможет «Правило трех карандашей».

Надо взять три цветных карандаша (маркера) и попробовать без помощи учебников и шпаргалок просмотреть части А и В тренировочных контрольно-измерительных материалов (КИМов).

Карандашом одного цвета, например зеленым, отметь вопросы, ответы на которые знаешь. Вторым цветом, например, синим, – вопросы, на которые можешь ответить с трудом, и не уверен, что ответы верные. И третьим цветом, красным, – вопросы, ответов на которые не знаешь совсем.

По соотношению цветов ты сможешь увидеть состояние подготовки к экзамену, а также выявить слабые места. После этого можно приступить к повторению. Начинать надо с вопросов, которые отмечены красным. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с которым возникли сложности, и вновь изучить ее. И таким образом проработать все «красные» темы. После этого «неуд» на экзамене уже не грозит.

Далее пора браться за «синие» вопросы, и действовать по той же схеме. В оставшееся время можно повторить вопросы, которые были известны.

- Если трудно собраться и начать работать, начни с лёгкого материала.

Учить полезнее всего днём, а повторить вечером и утром, т.к. информация переходит в память на длительное хранение, во время сна.

- Правильно организуй пространство: поставь на стол предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов – они повышают интеллектуальную активность.

- Известно, что люди делятся на жаворонков и сов, их умственная продуктивность различна в различное время суток. Дело в том, что внутри каждого из нас есть биологические часы, по которым живёт не только человеческий организм, но и все живые организмы. В связи с этими биологическими ритмами в течение дня меняются пульс, работа эндокринной системы, соответственно настроение и активность человека. У жаворонков пик работоспособности приходится на первую половину дня (им необходимо ложиться не позже 11 вечера), у сов – на вторую, порой даже на ночные часы.

Постарайся понять, к какой категории относишься ты: жаворонок, голубь или сова. В зависимости от того занимайся преимущественно днём или вечером (днём занимаются все).

- Попробуй охарактеризовать себя – ты больше чувствуешь себя эффективным организатором, руководителем или исполнителем? Тебе проще самому организовать свой день и регулировать свои действия, или лучше получается, когда ты только выполняешь четкие указания других? Если ты более эффективен как исполнитель, то

тебе очень поможет в самоорганизации руководство «со стороны». Договорись с кем-то, кто будет тебе формулировать задачи на день, и перед кем ты будешь отчитываться. Конечно, важнее уметь это делать самому, но в данном случае это всего лишь прием, который поможет тебе внутренне собраться и не отвлекаться на постороннее.

- Если награждать себя за своевременно, по плану выполненную значительную работу кусочком шоколада (только за это!) и полноценным отдыхом, то тебе будет все легче и легче. И то, и другое очень полезно в период сильного умственного и психического напряжения. А положительные подкрепления за преодоление очередного препятствия в виде решенной трудной задачи формируют привычку и нужное поведение.

- Занятия должны чередоваться с отдыхом – оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.

Отдых может быть пассивным (приляг, расслабься, ощути внутри себя свой жизненный ресурс) и активным. Можно в это время сделать зарядку, принять душ, сделать небольшую физическую работу. Секрет отдыха не в количестве времени, а в переключении с одной деятельности на другую (в том числе и полное расслабление и переключение внимания).

Что касается внимания, мы предлагаем подросткам воспользоваться своими способами переключения внимания, а потом обсуждаем насколько это удалось. Обычно они с удивлением отмечают, что продолжают думать о текущей ситуации. Тогда ведущий может попросить учащихся сосчитать количество панелей, лампочек, любых других деталей интерьера, а затем снова возвращается к обсуждению. Участники получают эффективный инструмент переключения внимания.

3. Питание.

В этом разделе ведущий обсуждает с детьми вред и пользу различных продуктов питания.

На первый слайд выводятся: фото с изображением жирной пищи, сладостей, кофе, газировки.

Информация для ведущего:

Экзаменационный период – время умственных перегрузок. Диеты могут вызвать дополнительный стресс.

Стоит исключить тяжёлую, жирная пища, т.к. после такой еды кровь приливает к желудочно-кишечному тракту и поскольку там начинается активная работа, усилия мозга сосредотачиваются на процессах пищеварения. По этой же причине нельзя совмещать еду с учёбой.

Не приучайте себя к кофеину – на следующий день может наступить раздражительность, нервозность, усталость.

Уменьшите потребление конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара: не исключено, что сначала они дадут энергетический толчок, а потом организм начнёт вырабатывать в большом количестве инсулин, что приведёт к понижению уровня сахара и вызовет чувство голода.

На второй слайд выводятся фотографии с изображением морепродуктов, овощей, сухофруктов:

Морковь стимулирует обмен веществ в головном мозге, способствует облегчению процесса заучивания.

½ часть плода авокадо в день – хороший источник энергии для кратковременной памяти.

Креветки – содержат жирные кислоты, способствующие концентрации внимания.

Лук помогает при переутомлении и психической усталости.

Капуста избавляет от нервозности.

Вода: кто больше пьёт, тому легче сосредоточиться, проще усвоить новую информацию.

4. Эмоциональный настрой

Уолтер Рассел говорил «Если делать то, что вы ненавидите, в организме начинают вырабатываться токсины, в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления, или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость: Делайте всё с радостью. Делайте всё самым лучшим из известных вам способов»

Упражнение «Экзамен это замечательно!»

Ведущий предлагает участникам продолжить фразу «экзамен это замечательно, потому что...»

По мере возникновения идей участники встают на стул и торжественно сообщают о своём открытии всему классу. Упражнение проходит весело и оставляет у подростков много позитивных впечатлений.

9. Рефлексия.

II. Я предлагаю вам разделить на две группы. Ваша задача сделать коллаж на тему «Как бороться со стрессом?» У вас есть ватманы, фломастеры, ножницы, клей и журналы. На работу я даю вам 10 минут. Затем вы должны провести презентацию вашего коллажа и объяснить, какие способы вы считаете более эффективными.

Дети работают в группах. Затем представляют свои работы и объясняют, почему выбранные ими способы являются самыми лучшими.

1. Слушание любимой музыки.
2. Походы по магазинам.
3. Просмотр хорошего фильма.
4. Общение с друзьями.
5. Фрукты и другие витамины.
6. Хороший чай.
7. Смех и юмор.
8. Хороший здоровый сон.
9. Спорт.
10. Вкусная и полезная еда.
11. Смена обстановки.
12. Церковь

Итак, мы можем сделать один хороший вывод. А именно, вовремя подготовки к экзаменам мы должны уметь ненадолго отключиться от экзамена и сменить вид деятельности, или место.

Я хочу раздать вам небольшую памятку, которая, я надеюсь, пригодится вам в скором будущем.

Учитель раздает каждому ученику памятку.

Упражнение «Лимон»

IV. Как себя вести на экзамене

Предположим, что закончились дни подготовки и наступил день экзамена. Хорошо, что вы поучаствовали в пробных экзаменах и уже имеете представление, что это такое. (Можно еще раз рассказать о процедуре проведения ГИА).

Вы уже не будете бояться, что сделаете что-нибудь не так. Вы будете чувствовать себя более уверенными, чем те выпускники, которые не уч. в пробных экзаменах. Представьте себе поведение на экзамене уверенного и не уверенного человека. Как они себя ведут. Чем их поведение будет отличаться?

Инструкция:

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите

упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

- Наше занятие подходит к концу. И я хотела бы, чтобы вы сейчас выразили свое эмоциональное состояние и отношение к сегодняшнему занятию. Но сделаете это вы необычным способом. Перед вами краски и бумага, но нет кисточек. Пожалуйста, пальчиками изобразите ваше настроение и отношение к занятию в виде любого рисунка.