

## «Антистрессовый» классный час с элементами тренинга «Стресс . . . или как сохранить здоровье»

**Цель:** - Систематизировать знания учащихся о стрессе;

- Ознакомить с основными способами снижения тревоги в стрессовых ситуациях;
- Сформировать у учащихся понимание «полезности» стресса, способствовать осознанию своей «нормы» стресса;
- Актуализация внутренних ресурсов учащихся.

**Используемые методы:** дискуссии, тренинговые упражнения, презентации.

**Условия проведения и оборудование:** просторное помещение, столы, стулья, цветные карандаши или фломастеры, бланки, карточки, раздаточный материал. Занятие проводится с учащимися одного класса в рамках одного урока – 45 минут.

Для того чтобы работа со всем классом проходила более эффективно, ведущий делит учащихся на группы. При входе ученикам раздаются разноцветные карточки, соответствующие цвету стола, отведенного для работы одной группы из 4-5 человек.

### **Введение**

Каждый из нас в течение своей жизни играет различные социальные роли. Вы – ученики, друзья, одноклассники, братья и сестры... Ежедневно мы произносим тысячи слов, совершаем сотни дел, становимся свидетелями многих событий... И каждый из нас воспринимает увиденное или услышанное по своему – индивидуально.

Тема нашего сегодняшнего классного часа «Стресс ... или как сохранить свое здоровье».

- Что вы считаете стрессом? (*Ответы учащихся*).
- Все ли подвержены стрессу, или только люди, находящиеся в экстремальной ситуации? (*Ответы учащихся*).

Давайте проанализируем, что мы с вами знаем о стрессе? Как мы реагируем на него? Часто ли такое случается?

Я буду зачитывать различные высказывания, а ваша задача примерить их на себя и вложить в ответ свое мнение. Для этого вы возьмете разноцветные карточки с ответами: красная карточки – «Согласен», синяя – «Не согласен». Не задумывайтесь надолго, отвечайте сразу. Готовы – начали.

1. Стресс - неотъемлемая часть жизни всех людей. Подобные ситуации наделяют нас необходимым опытом, «учат жизни».
2. Стрессовые ситуации для многих – необходимость для нормального существования, другими словами есть люди, которые жить не могут без подобных ощущений.
3. Стрессы разрушают наше здоровье и являются причинами многих болезней.
4. От стресса – есть лекарства! Или, по крайней мере, его можно научиться контролировать.
5. Стрессовых ситуаций в жизни взрослых и детей примерно одинаковое количество.
6. Каждый из нас по-своему реагирует на стрессовую ситуацию.
7. У ваших родителей в вашем возрасте было намного меньше поводов для волнений и переживаний.

Многие из вас ответили «Согласен» на последнее утверждение. Давайте подумаем почему и попробуем найти отличия в вашей юности и юности ваших родителей?

### ***Упражнение 1. «Ищем отличия»***

Каждой группе учащихся раздается по 2 одинаковых карточки с названием различных видов деятельности:

*Чтение книг*

*Настольные игры (лото, домино, шахматы, нарды и т.д.)*

*Посещение уроков*

*Общение с одноклассниками*

*Общение с родителями*

*Общение с друзьями*

*Свидания*

*Он-лайн общение*

*Посещение кружков, секций*

*Прослушивание музыки (на уроках, на прогулке, дома..)*

*Курсы*

*Компьютерные игры*

*Использование ресурсов Интернет*

*Поездки, экскурсии, походы*

*Праздники*

*Олимпиады*

*Посещение театров*

*Кинотеатры*

*Просмотр телепередач*

*Молодежные журналы*

*Разговоры по телефону*

Ваша задача состоит в том, чтобы разложить эти карточки в две стопки: 1 стопка – молодежь 20 столетия, 2 стопка – молодежь 21 столетия.

Анализируем результаты:

1. В какой стопке оказалось больше карточек?
2. Почему? Что это значит? (*Обсуждение*) Итак, получается, что современный человек получает в день больше информации, чем человек, живший в прошлом столетии. Даже сравнивая свое поколение с поколением своих родителей, вы видите разницу.

Что же происходит с нашим мозгом? Давайте сами наглядно увидим, как рождается стресс.

### ***Упражнение 2. «Перегрузка»***

Давайте вообразим себе, что вот эта корзина – мозг среднестатистического школьника. Здесь нашлось место и для учебы, и для его общения со сверстниками и людьми более старшего возраста, и для его увлечений. Все перечисленное нами ранее – это определенный вид информации, получаемый нами в течение дня. На ваших столах находятся листы бумаги. Я буду зачитывать различные действия, совершаемые ежедневно, а вы берете и сминаете столько листов, насколько вам свойственно именно это действие. Всем понятно. Готовы – начали.

1. *С утра вы встречаетесь и общаетесь с родителями.*
2. *Далее идете в школу, присутствуете на уроках, получая информацию от учителя.*
3. *На переменах и по дороге домой общаетесь с одноклассниками и друзьями.*
4. *Слушаете музыку.*
5. *Возвращаясь домой, смотрите телевизор.*
6. *Разговариваете по телефону.*
7. *Играете в компьютерные игры.*
8. *«Зависаете» в Интернете.*
9. *Вечером гуляете с друзьями.*
10. *Общаетесь с родителями или другими людьми.*
11. *Посещаете спортивные секции, кружки, дополнительные занятия по предметам.*
12. *Ездите на курсы.*

Теперь прошу вас загрузить вашу информацию в наш мозг. Итак, что же у нас получилось. Мозг загружен доверху, и много информации осталось «за его пределами», она просто не поместилась. Так происходит и в действительности, наш мозг не выносит такой большой нагрузки, ему необходимо время, чтобы распределять, сортировать ее, расставляя знания по полочкам. А вместо этого его постоянно загружают новой, дополнительной

информацией... Как вы думаете, как он будет реагировать? (Ответы учащихся).

В состоянии постоянной перегруженности, мозг начинает работать в напряженном ритме, пытаясь усвоить полученные данные. Именно так начинается стресс.

Как вы думаете, в каком месте была идеальная «наполняемость» нашего мозга?

Для того, чтобы это понять можно провести аналогию со скрипичной струной: недостаточно натянутая струна звучит хрипло и тихо, перетянутая – резко и раздражающе. Только идеальное натяжение дает нам чистый и правильный звук.

Каждый из нас может найти свою «норму» стресса, которая позволит играть музыку нашей жизни, избегая расхлябанности и переутомления.

Как вы считаете, почему вашим родителям было легче учиться в школе, запоминать что-либо, общаться, быть внимательнее?

Мы не можем отгородиться от жизни, от сегодняшнего наплыва информации, но нам надо научиться правильно распределять свое время, научиться владеть информацией, управлять своим состоянием, иначе наше настроение и эмоции завладеют нами.

### **Упражнение 3. «Моя рабочая неделя»**

Участникам раздаются бланки, на которых они должны закрасить время суток разноцветными карандашами (фломастерами): красным цветом – то время, которое совпадает с большей нагрузкой, желтым – со средней нагрузкой, зеленым – с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома).

<b>Дни недели</b>	<b>Утро</b>	<b>День</b>	<b>Вечер</b>
<i>Понедельник</i>			
<i>Вторник</i>			
<i>Среда</i>			
<i>Четверг</i>			
<i>Пятница</i>			
<i>Суббота</i>			
<i>Воскресенье</i>			

Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня. Через неделю желающие демонстрируют свои бланки. Группа обсуждает, в какое время для данного участника может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета) и предлагает, как можно этого избежать. Ведущий подчеркивает такие варианты предотвращения цейтнота как:

- планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;

- делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда у участников есть внешкольные занятия или внеклассные мероприятия;

- не браться за несколько дел одновременно.

Особо следует подчеркнуть, что, планируя, свои дела, необходимо учитывать время для отдыха и восстановления сил.

#### **Упражнение 4. «Справляемся со стрессом»**

Как же вы справляетесь со своим плохим настроением или усталостью? Проранжируйте по значимости для вашей группы, перечисленные ниже варианты. Раздаются карточки.

<b>Варианты</b>	<b>Ранг</b>
Слушаю музыку	
Смотрю телевизор	
Играю в компьютер	
Занимаюсь спортом	
Обсуждаю проблему с кем-либо	
Уединяюсь	
Сплю	
Иду гулять	
Свой вариант	

Анализируем результаты. Легко ли вам было договориться в своей группе? Одинаковы ли у вас способы снятия плохого настроения и усталости? У кого есть свой вариант борьбы со стрессом?

Один из таких вариантов я предлагаю вашему вниманию. Сядьте поудобнее, расслабьтесь... Готовы – начали.

Далее предлагается презентация на снятие эмоционального напряжения.

После окончания ребятам предлагается дома продумать свой «рецепт» выхода из стрессовой ситуации и поделиться им на следующем занятии, на котором мы и попробуем применить их при работе со стрессовой ситуацией, связанной с предстоящими экзаменами.

#### **Обсуждение**

- Что нового вы узнали на сегодняшнем классном часе?

- Какие приемы (рецепты) оказались для вас наиболее оптимальными?

- Что вызвало у вас наибольшие трудности?

## **Выводы:**

*Стресс – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. У каждого из нас есть своя норма стресса и ее переизбыток ведет к разрушению личности... А ее недостаток к остановке личностного развития.*

*Я желаю каждому из вас найти ту «золотую середину», которая бы помогла бы вам достичь хороших результатов в вашей деятельности и научиться владеть собой, своими эмоциями. Эти умения помогут вам достойно выходить из любой ситуации и сохранить свое здоровье.*

Ну а если вы начнете ощущать дискомфорт от скованности и напряжения, прочтите следующие рекомендации и восстановите гармонию в своей душе. Раздаем ребятам рекомендации.

### **Стресс или информационный переизбыток?**

*Никогда не пытайся делать множество дел сразу.*

*Если день выдался сложным, как информационно, так и эмоционально, не забывай о том, что твой мозг, как никогда, нуждается в обыкновенном отдыхе!*

*Помни, что Интернет, ТВ, и даже музыка, только на первый взгляд помогают расслабиться! На самом же деле, ты просто загружаешь свой мозг дополнительной информацией.*

*Если ты слишком загружен, составь список ежедневных заданий, подумай, как ты можешь его сократить?*

*Устраивай себе «разгрузочный день», хотя бы раз в две недели! Пусть это будет день, когда ты будешь встречаться «один на один» со своими мыслями, проблемами, чувствами... не обращаясь за помощью к средствам массовой информации.*

*Если ты чувствуешь, что не можешь расслабиться – прими ванну. Вода помогает расслаблению.*

*Делайте что-то приятное для других каждый день и от чистого сердца. Реализуй свои потребности в хобби.*

*Не взваливай на себя ответственность за проблемы других людей.*

*Если ты вынужден запоминать «неотложную» информацию, делай это вперемежку с физическими упражнениями. После умственного труда просто необходима физическая нагрузка!*

*Выдели, как минимум, час в день для пребывания на свежем воздухе.*

*Куда бы ты не направлялся с утра, поставь перед собой задачу увидеть по пути что-нибудь красивое (например, цветы или рассвет).*

*Проснувшись, сделай себе комплимент!*

*Научитесь проигрывать с честью, и помни, что действие стресса гораздо больше зависит от твоей реакции на происходящее, чем от самого события.*

