

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БРАГУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
(МБОУ «Брагунская СШ»)**

**Психологический классный час для учащихся 10 класса
(кл руководитель Буклаева Х.Д. педагог-психолог Салаватова Д.Р.**

«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом».

Цель: определить понятие и причины стресса, понятие страха, выявление стрессоустойчивости, устойчивость организма к стрессу, пути выхода из стрессовых ситуаций.

Задачи: раскрыть понятия “стресс”, довести до детей информацию о причинах возникновения стресса, научить детей защищаться от стрессов.

Ход классного часа:

Добрый день. Я рада вас видеть. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о стрессе.

Мы постараемся ответить на вопросы:

- Что такое стресс? Как он влияет на организм? Опасен ли стресс для здоровья?

- Выясним причины возникновения стрессов у школьников.

- Узнаем, как бороться со стрессом, и освоим несколько нехитрых способов его преодоления.

Итак, что же такое стресс?

«**Стресс** – это реакция организма при резких и сильных воздействиях на него. Когда человек испытывает тревогу, страх, напряжение, неуверенность, он бледнеет, краснеет, его пульс учащается, иногда может возникать дрожь и т.д.»

- Как вы думаете, стресс это хорошо или плохо? Пожалуйста, аргументируйте свой ответ.

Следует различать два вида стресса:

1- кратковременный, активизирующий внутренние резервы организма, заставляющий двигаться к новым достижениям, изучать новое, находить ответы на сложные вопросы, задаваемые самой жизнью. Такой стресс даже необходим, чтобы внутренне собраться перед каким-либо ответственным событием. Кратковременный стресс стимулирует иммунитет. Например: разве вам не удавалось каким-то чудом избежать аварии, не обжечься кипятком, подхватить падающего ребенка? Всё это положительное влияние стресса.

2 — длительный, разрушающий, дезорганизуемый, такой стресс, когда организм все время находится в «боевой готовности».

Длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.

Давайте выясним причины стресса.

- отрицательные мысли о самом себе или неприятие себя;
- завышенные школьные требования и связанные с обучением разочарования;
- физиологическое изменение организма;
- проблемы с одноклассниками или друзьями;
- неблагоприятные жилищные обстоятельства; материальные трудности в семье.
- развод родителей;
- хронические заболевания или семейные проблемы;
- потеря близких;
- изменение места жительства и школы;
- участие во множестве мероприятий или большие запросы как собственные, так и общественные;

А сейчас давайте вместе пройдем тест на стрессоустойчивость, и попытаемся понять наше состояние «Тест на стрессоустойчивость» (Приложение 1)

Да, не все могут сразу правильно прореагировать в стрессовой ситуации.

Но мы должны научиться это делать. Ведь пессимистично настроенный человек не вызывает у окружающих желания общаться. И наоборот, улыбчивый и добродушный человек «обречён на успех».

Итак, решено: **бороться со стрессом до последней капли грусти!**

Да, но как?

Имеются разные пути борьбы со стрессом:

1. Сделайте комплимент вашему партнёру по плечу.
2. Улыбнитесь партнёру напротив.

Что-то мы засиделись. Мы знаем, что самый эффективный способ борьбы со стрессом это движение. Я прошу всех встать. А сейчас под музыку напишите своё имя разными частями тела: носом, локтями, пальцами, правой ногой, левой ногой. Молодцы!

Как мы видим, существуют различные способы борьбы со стрессом:

- Обратиться к тому, кто вас выслушает и поймёт
- Выбирать тёплые, яркие цвета в одежде
- Смотреть на зелёный тон
- Послушать музыку
- Хорошее питание, чередование активной работы с отдыхом
- Больше гулять на свежем воздухе.

ПОКАЗ УПРАЖНЕНИЙ. Гимнастика против стресса.

1. **Растягивание плеч.** Встаньте прямо и положите руки на плечи.

В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте **локти** рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

2. Дотянуться до звезд. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе, опустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

3. Обхват ног. Сядьте прямо на стул без колес. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите это упражнение 5 раз. Такое упражнение позволит расслабить мышцы спины и плеч. Упражнение рекомендуется делать утром после тяжелой ночи или долгого сна, если Вы чувствуете слабость в мышцах.

4. Поза ребенка. Сядьте на пятки и чуть-чуть разведите колени в стороны. Во время глубокого вдоха поднимите руки вверх и немного потянитесь. Далее уже на выдохе положите руки сначала на колени, а потом на пол перед собой как можно дальше и задержитесь в таком положении секунд 30. Старайтесь дышать в такой позе глубоко и ровно. Вернитесь в исходное положение, повторите это упражнение раз 5.

ДЫХАНИЕ-АНТИСТРЕСС

Это дыхательное упражнение полезно для организма. Оно учит контролировать эмоции, нормализует кровяное давление, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и помогает расслабиться.

Лягте на спину так, чтобы вам было удобно.

Согните ноги в коленях и притяните их к груди. Обхватите голени руками, расслабьте плечи и коснитесь ими пола. Опустите подбородок на грудь, чтобы максимально удлинить шею. Расслабьтесь и закройте глаза.

Дышите животом. Когда вы делаете вдох, живот должен мягко давить на бедра и поднимать их. При выдохе бедра будут опускаться вниз. Не напрягайте ноги. Пусть все движения будут плавными и естественными.

Начните мягко раскачиваться вправо и влево без резких движений. Скорость и большая амплитуда тут не нужна.

Скоординируйте дыхание с раскачиванием. На вдохе отклоняйтесь вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение. На следующем вдохе отклоняйтесь влево и т.д.

Раскачивайтесь в течение нескольких минут. Почувствуйте полное расслабление. Следите за тем, чтобы вам было спокойно и комфортно. Не переусердствуйте. Постепенно можно увеличивать время выполнения упражнения.

Чтобы чувствовать себя умиротворенно, достаточно делать от 40 вдохов-выдохов животом в день.

КОНКУРСЫ:

Мы выяснили, что дыхательная гимнастика помогает в борьбе со стрессом. Одним из способов антистрессового дыхания является надувание воздушных шаров.

Задание:

- 1) Надуть как можно больше шаров (15 шт.)
- 2) «Игра в снежки» шарами (2 команды по 3 человека).
- 3) Решение конфликта – обнять друг друга так, чтобы он лопнул.

Что ж, дорогие друзья,
В жизни порой нам не все удается,
Трудностей много вам встретить придется.
Но знайте: умнее со стрессом справляться
Поможет надолго здоровым остаться!
Здоровье – залог вашей жизни дальнейшей,
Лишь с ним она будет счастливой, успешной!

Поэтому мы будем продолжать бороться со стрессом. Ведь умение преодолевать стрессы поможет вам не бояться трудностей и добиться в жизни больших успехов!

Сегодня о самом главном вы узнали чуть больше.

Это значит, что мы сделали еще один шаг на пути к здоровью.

На этом мы прощаемся с вами, до новых встреч!

Рекомендации педагога-психолога.

- Когда вам захочется ощутить прилив энергии, следуйте нашим советам:
- Выйдите погулять на несколько минут. Смена впечатлений, свежий воздух снимут стресс.
- Вдыхая через нос, думайте: «Я вдыхаю здоровье, а выдыхаю неприятности, токсины, болезни.
- Сделайте «березку». Побудьте в позе около 15-30 секунд. Прилив крови к голове значительно прояснит ее.
- Разыграйте кого-нибудь из домочадцев, посмейтесь вместе, посмотрите комедию или вспомните последний анекдот. Смех снимает напряжение и усталость.
- Вы должны вот-вот выскочить из дому. Перед тем как надеть туфли, сядьте, прикройте глаза и на 30 секунд перенеситесь к лесному костру или на

пляж, где вечернее солнце мягко согревает, а шум волн убаюкивает. Через полминуты вы почувствуете себя отдохнувшим.

- Считайте ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется 10 или больше случаев, когда вам повезло! Подумайте о них.

- Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся.

- Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите, скрючившись в одном и том же положении весь день.

- Высыпайтесь. Если необходимо, испробуйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

- Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы могли всегда найти вещи, которые ищете.

- Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими.

Литература:

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: учеб. I модуль. – М.: Nestle Олимпа-Пресс, 2000.

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 368 с.

Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика.- М.: Наука, 1981.-278с.

Пантелеева Е. В. Дыхательная гимнастика для детей; Человек - Москва, 2012. - 160 с.

Интернет ресурсы.

