

Занятие-практикум
для повышения стрессоустойчивости у выпускников
«Скажем стрессу НЕТ!»
(для учащихся 9 классов)

Составила:
Макарова М.С.,
педагог-психолог

Введение

В подростковом и юношеском возрасте, к которым можно отнести учащихся старших классов происходят серьезные изменения личности. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода - личностная нестабильность. Она проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. Все это обуславливает низкую стрессоустойчивость.

Актуальность данной разработки обусловлена тем, что современная ситуация в образовании сложилась следующим образом: с начала девятого класса ученикам прививают мысль о том, что если они не сдадут экзамены – жизнь будет для них закрыта. По сути, сдача экзаменов становится смыслом жизни учащегося. Высокие психоэмоциональные нагрузки и подростковые переживания усиливают напряжение.

Стрессоустойчивость — качество непостоянное, и, следовательно, его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

Для того, чтобы выработать стрессоустойчивость к различным обстоятельствам, важно определить какие трудности нужно преодолеть для эффективной работы.

Если брать именно экзамены, то этими трудностями являются следующие:

- **когнитивные** (это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями). Для преодоления данного вида трудностей следует адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний может привести к выбору неэффективной для себя стратегии). В данном контексте индивидуальная стратегия деятельности - это совокупность приемов и способов, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене;
- **личностные** (эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями). Прежде всего стрессовой является сама ситуация экзамена. На экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает

тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть». Подводя итоги, отметим, что основное следствие личностных трудностей - это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Поэтому преодоление личностных трудностей, прежде всего, должно быть направлено на снижение тревоги и повышение стрессоустойчивости.

Как повысить стрессоустойчивость? У нашего организма изначально заложены большие способности к самовосстановлению, а значит, даже если человек предельно истощен, у него есть все шансы снова стать энергичным, полным жизни человеком.

Цель: профилактика стрессовых состояний у подростков в период сдачи выпускных экзаменов.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятием «стресс» и видами его проявления, изучить воздействие стресса на организм человека;
2. Обучать техникам снятия тревожности и стресса;
3. Формировать у участников положительное отношение к экзаменам.

Категория участников: воспитанники, обучающиеся в 9х классах (15-16 лет).

Количество участников: до 12 человек.

Время проведения: 45-60 мин.

Форма проведения: занятие-практикум.

Ход занятия:

1. Организационный этап:

- Вступительное слово педагога-психолога.
- Упражнение-активатор «Здравствуй!»

Цель: положительный настрой на занятие, создание благоприятного микроклимата в группе.

2. Основная часть:

- Теоретический блок
- Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование положительного отношения к экзаменам.

- Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

- Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

- Упражнение «Якорь»

Цель: обучение техникам снятия тревожности и стресса.

3. Заключительная часть:

- Рефлексия

Заключение:

Данная форма (занятие-практикум) способствует достижению поставленной цели. Поставленные задачи были решены с помощью мини-лекции и практических упражнений.

Подростки усвоили понятие «стресс», стадии стресса, узнали способы профилактики и борьбы со стрессом. Занятие помогло улучшить эмоциональный настрой, у воспитанников появилась уверенность в своих силах.

Анализ рефлексии показал, что подростки считают данное занятие полезным. Воспитанники сделали вывод, что для успешной сдачи экзамена важен не только объём знаний, но и собственное отношение к экзаменам.

Литература:

1. Емельянова, Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова – СПб: Речь, 2008 – 336 с. [Текст]
2. Сирота, Н. А., Ялтонский, В. М. Программы формирования здорового жизненного стиля / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 84 с. [Текст]

Сценарий занятия для повышения стрессоустойчивости у выпускников «Скажем стрессу НЕТ!»

- Организационный этап:

Здравствуйте ребята! Сегодняшнее занятие посвящено теме стресса. Мы с вами разберем, что такое стресс, и какое влияние он оказывает на организм человека. Так же мы с вами попробуем несколько способов борьбы со стрессом.

1. Упражнение-активатор «Здравствуй!»

Ведущий ловит взгляд одного из участников занятия и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй (имя)! Как ты себя чувствуешь?» Далее он дает инструкцию: «Выберите любого в группе, кто вам интересен, поймайте его взгляд, перекиньте ему мячик и поздоровайтесь таким же образом как я сейчас».

- Основная часть:

1. Теоретический блок

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом, ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров, знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое — стресс?

Стресс – это ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособления к изменениям среды.

Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия (участники приводят примеры из собственного опыта). Никому из нас не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна.

Далее участники обсуждают, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния: злость; страх; грусть; апатия.

Примерные варианты выводов:

- злость - мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх - сигнализирует об опасности;
- грусть - побуждает нас задуматься;
- апатия - дает “передышку”, позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Конечно, все мы реагируем на стрессы по-разному: кто-то справляется с ними легко, а кому-то это достаточно сложно. Но если рассмотреть общий

принцип адаптационной реакции организма, то окажется, что на любой стресс протекает по одной и той же схеме.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. Это первая стадия – стадия тревоги. На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия – стадия стабилизации. Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает третья стадия – стадия истощения. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «эустресс». Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это «дистресс».

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: сформировать положительное отношение к экзаменам.

«Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое вы сейчас услышите. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен, школа, репетитор, выпускной, время, учитель, оценка, институт, хорошо, кабинет, армия, профессия, плохо, радость, стресс, эйфория, абитуриент, этап, ответственность, знания, быстрота, нехватка, тревога, точность, аккуратность, отлично...»

3. Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

Инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитайте три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮЮЩЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаП
УгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наКонецП ОСЛЫШАЛ СяТопОтБеГУщиХ ног.

Анализ: Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается самообладание? Как развить самообладание?

4. Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

5. Упражнение «Якорь»

Цель: обучение техникам снятия тревожности.

Участникам предлагается, приняв удобную позу и расслабившись, вспомнить реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем воспроизвести ее в своем воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникали. Соединить крепко большой и указательный палец. Повторить

несколько раз. Психолог объясняет, что в дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, участники смогут произвольно вызвать у себя ощущение радости и подъема.

- Заключительная часть:

Рефлексия:

- Понравилось ли вам занятие?
- Что нового для себя вы узнали?
- Что было особенно полезным?
- Какой вывод вы сделали для себя, стресс всегда вреден, или он может принести пользу?
- Как вы считаете, сможете ли вы теперь справиться со стрессом на экзаменах?