



Внеклассное мероприятие "Стресс... как много в этом слове!.."

Статья отнесена к разделу: Внеклассная работа.

Место проведения: учебная аудитория

Форма проведения: групповая

Цель: формирование умений и навыков преодоления стресса

Задачи:

Определить каждому из присутствующих, как именно он реагирует на стрессовое воздействие; познакомить со способами преодоления стресса.

Подготовительная работа:

Разделить группу на две подгруппы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Звучит музыка.

– Здравствуйте!

– Стресс и давление – это неизбежные части жизни, и чем более значительную роль в жизни ты хочешь играть – например, выбрав для себя трудную, требующую большой творческой отдачи в работе, – тем сильнее будет это давление.

– Но многое в реакции на стрессовые воздействия зависит от индивидуального восприятия, от умения спокойно и правильно реагировать на событие или же, напротив, от привычки усматривать трагедию даже в пустяковой неприятности.

Стрессы тяжело переносят меланхолики; в стрессовых ситуациях нередко срываются холерики; сангвиники переносят всё легче, как и флегматики, которые в подобных случаях сохраняют олимпийское спокойствие).

– Для желающих проверить, к какой группе относится он сам, предлагаем тест.

Приложение 1. Тест по выявлению особенностей темперамента

Холерик.

Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности,

вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Сангвиник.

Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.

Флегматик.

Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик.

У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию ("опускаются руки"). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

— Подверженность стрессовым воздействиям, как известно, зависит от многих факторов. И часто бывает трудно прогнозировать, окажется ли человек стойким в той или иной ситуации.

– И все же, хотите узнать, насколько вы подвержены стрессовым воздействиям? Тогда воспользуйтесь еще одним тестом.

Приложение 2. ТЕСТ «Подверженность к стрессам».

– Как всё-таки, как бороться с этими самыми стрессами, как защищаться от них.

– Первобытным людям, думается, было проще. Человек не накапливал злобу, обиду или ненависть. Ну, обидели тебя, берешь дубинку и – по башке обидчику! А если он пытается угостить тебя дубиной, то остается тебе мчаться от него сломя голову – тоже «разрядка».

– Ну а мы - то с вами живем, пусть в относительно, но тем не менее цивилизованном обществе. Нет у нас такой возможности – ответно «стресснуть обидчика по голове» (да и упаси вас Бог от подобного). Это в Японии только додумались ставить на производствах с напряженным ритмом работы (особенно там, где конвейеры) чучело мастера, чтобы «кому невмоготу» имели возможность, выместив на чучеле все, что накопилось, – проще говоря, «отлупив мастера», – избавить себя от груза отрицательных эмоций.

– Но нам-то что делать, обычным рядовым гражданам совсем иной страны, где такие «традиции» не заведены?

тема: «Как бороться со стрессом?».

– В борьбе со стрессами следует укрепить не только духом, но и телом.

– И потому не можем не подчеркнуть пользу физических упражнений, занятий спортом.

– Каждый должен знать, что во время нагрузок на мышцы в них накапливается, в частности, молочная кислота, являющаяся антагонистом (то есть разрушителем) так называемых стрессовых гормонов.

– А теперь познакомимся с заповедями борца со стрессом.

«Заповеди борца со стрессом»

Попробуйте в стрессовой ситуации (особенно если стрессовое воздействие достаточно продолжительно) переключиться на какой-нибудь новый вид деятельности. Это должно быть нечто, целиком захватывающее вас, помогающее уйти от тяжелых переживаний. С какой бы серьезной жизненной проблемой вы ни столкнулись, взвесьте сначала, стоит ли она того, чтобы вступать в борьбу.

Признайте то, что совершенно невозможно (только «патологические максималисты» убеждены в противном и на этом постоянно обжигаются), однако в каждом виде достижений есть своя вершина, к которой необходимо стремиться.

Цените радость подлинной простоты жизненного уклада. Избегая всего нарочитого, показного и вычурного, вы заслужите расположение и любовь окружающих.

Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающими мыслями с неудаче лучше всего с помощью

воспоминаний об успехе. Это необычайно действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Любой из вас наверняка может о чем-то вспомнить с радостью. Если вам предстоит удручающе неприятное дело, не откладывайте его на потом, вскройте нарыв, чтобы скорее устранить боль.

В ситуации конфликта порой следует просто отступить. Из двух спорящих, выясняющих отношения, менее подвержен стрессовым воздействиям тот, кто не пытается «стоять до последнего», и особенно тот, кто защищается иронической (лучше мысленно) улыбкой. В конце концов, иногда разумнее просто уйти от встречи с человеком, который вам неприятен, которого вам заведомо не переубедить.

Поскольку далеко не всегда имеется возможность изменить психотравмирующую ситуацию, попробуйте изменить отношение к ней. Вспоминайте слова французского мыслителя Монтеня: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее»!

Старайтесь сами не создавать стрессовых ситуаций, не влезать в них. Максимально охраняйте тех, кто рядом с вами в семье и на работе, от излишних стрессовых воздействий. Будем добры друг к другу, ибо именно доброта спасет мир!

И, пожалуй, самое главное. Проникнитесь философией оптимизма! Довольно считать себя неудачниками! Помните, человек, увы, легко свыкается со своими слабостями и недостатками. На неудачах учатся, на них настраиваются, так же как и на успех. А если человеку твердить, что он ни на что не способен, что он бестолочь и тому подобное, он таким и становится в один далеко не прекрасный день!

Этюды оптимизма

Оптимист — это человек, умеющий посмотреть на себя дружескими глазами.

Оптимист — это человек, который, даже закапывая свой талант в землю, считает, что сеет разумное, доброе, вечное.

Оптимист — это человек, верящий, что на его крики о помощи обязательно кто-нибудь да откликнется — хотя бы эхо.

Оптимист — это человек, считающий, что если у него на душе скребут кошки, значит, пока еще у него не собачья жизнь.

Оптимист — это человек, радующийся, что если кто-то кусает локти, значит, у него еще есть что кусать.

Оптимист — это человек, считающий любой сквозняк ветром перемен.

Оптимист — это человек, который убежден, что если политики заговаривают ему зубы, значит, они хотят, чтобы он не тратился на стоматологов.

Оптимист — это человек, решивший купить машину в надежде сэкономить на такси.

Оптимист — это человек, который убежден, что наша экономика потому не идет в гору, что счастье не за горами.

Оптимист — это человек, который учится грамоте в надежде прочесть то, что ему на роду написано.

Оптимист — это человек, который знает, что солнце светит всем, даже тем, кому уже ничего не светит.

Оптимист — это человек, который верит, что если все его «поливают», значит, хотят, чтобы он рос.

Оптимист — это человек, считающий наше экономическое падение полетом в светлое рыночное будущее.

Оптимист — это человек, который, даже попав в пиковое положение, считает, что оказался на вершине.

Оптимист — человек, считающий, что если его водят за нос, значит, он не стоит на месте.

Оптимист — это человек, чувствующий себя богатым уже потому, что владеет собой.

Оптимист — это человек, считающий, что, несмотря на либерализацию цен, эта жизнь стоит того, чтобы ее прожить.

— Ну, а теперь, кто готов сказать стрессу «НЕТ!»

Приложение 3. Психотехники для учителей: Игры для релаксации

Приложение 1. Тест по выявлению особенностей темперамента

1. За новое дело я принимаюсь:

- а. С нетерпением, быстро.
- б. С творческой энергией.
- в. Спокойно обдумав весь процесс работы.
- г. С чувством неуверенности в своих возможностях.

2. В незнакомом, новом для меня месте я чувствую себя:

- а. Как хозяин, стремлюсь сразу показать всем, кто я есть.
- б. Свободно, на равноправных началах, общаюсь с людьми.
- в. Довольно спокойно, стараюсь поменьше обращать на себя внимание.
- г. Очень неуютно, стараюсь быстрее уйти.

3. Из-за неудач в работе или учебе я:

- а. Сильно сержусь на себя, школу, родителей, товарищей.
- б. Огорчаюсь, но стараюсь быстро найти и устранить причину неудачи.
- в. Сильно не переживаю, спокойно ищу причину неудачи.
- г. Могу расплакаться и долго не могу забыть о неудаче.

4. Моя речь:

- а. Быстрая, сбивчивая, ход мысли опережает речь.
- б. Быстрая, уверенная, помогаю себе мимикой и жестами.
- в. Медленная, разборчивая, уверенная.
- г. Медленная, неуверенная, говорю довольно тихим голосом, кажется, что

мысли путаются у меня в голове.

5. Начиная новое дело я:

- а. Берусь за него с большим желанием, но редко довожу до конца.
- б. Берусь за него с большим желанием и если оно мне очень нравится, довожу его до конца.
- в. Берусь за него тщательно все обдумав и постепенно довожу его до конца.
- г. Берусь за него с чувством неуверенности в том, что смогу это сделать.

6. Я предпочитаю читать сказки, в которых:

- а. Герои подвергаются испытаниям на верность дружбе, любви.
- б. Подробно описано великолепие нарядов, дворцов, героев, их жизнь.
- в. Герои трудятся и за свой упорный труд получают награду.
- г. Подробно описана природа, чувства и переживания героев.

(Если в ответах преобладает: а - холерик, в - флегматик, б - сангвиник, г - меланхолик.)

Приложение 2. ТЕСТ «Подверженность к стрессам».

Перед вами 20 утверждений. Насколько они совпадают с вашим образом жизни? Попробуйте отвечать предельно откровенно. Свои ответы оцените следующим образом:

Всегда — 1 балл.

Очень часто - 2 балла.

Часто— 3 балла.

Редко — 4 балла.

Никогда — 5 баллов

Хотя бы раз в день ем горячую пищу.

Сплю по 7—8 часов в сутки.

От общения с людьми получаю удовольствие.

Я могу положиться на своих родственников.

Моя кожа часто бывает сухой (влажной).

Я воздерживаюсь от курения.

Мой вес соответствует моему пожеланию.

Интенсивно занимаюсь физкультурой.

Воздерживаюсь от спиртного.

Моя зарплата меня устраивает.

Я активно общаюсь со своими друзьями и знакомыми.

У меня есть друзья, с которыми я могу поделиться сокровенными мыслями и тайнами.

Чувствую себя здоровым человеком.

Могу говорить о своих переживаниях, будучи даже в расстроенных чувствах.

Со своими соседями беседую по поводу всех житейских проблем.

Люди слышат от меня шутки.

Днем у меня бывает свободное время.

Воздерживаюсь от крепкого чая (кофе).

Мне удается организовать свое время.

Обращаюсь к своим друзьям (знакомым) за советом.

А теперь подсчитайте баллы (из полученной суммы следует вычесть 20).

ОЦЕНКА

Свыше 30 баллов: в определенной степени вы подвержены стрессовым воздействиям.

50 баллов и выше: подверженность довольно высокая. Вам следует взять на вооружение приемы психической само регуляции, не забывая и об укреплении физического здоровья.

75 баллов и выше: вы на грани срыва, не исключена необходимость обратиться за помощью к специалисту-психотерапевту или же в кабинет социально-психологической помощи.

Приложение 3. Психотехники для учителей: Игры для релаксации

Упражнение. «Настроение».

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор

Как снять неприятный осадок после такого разговора?

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги.

Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5—7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено вами. А теперь идите на урок! Вы хорошо отдохнули!

Упражнение. «Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу — сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в учительской, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает

светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т. д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение.

Заканчивается упражнение словами: "Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Если ваша работа так или иначе связана с напряженной умственной деятельностью, то, наверняка, вам знакомо чувство усталости, которую невозможно снять каким бы то ни было отдыхом. Вспомните, как это состояние негативно влияет на сообразительность, скорость реакции и вообще производительность труда.

Чтобы не прогрессировала подобная усталость, мозг также нуждается в восстановлении сил, как и в целом весь организм. Упражнения для этого доступны всем и займут не более минуты в течение дня. Желательно их выполнять ежедневно, тогда и результат будет хорошо заметен. Подобная гимнастика имеет много общего с обычной зарядкой, и некоторые упражнения нам знакомы с детства.

Существуют в этой гимнастике также элементы йоги и, конечно же, упражнения для снятия стресса.

Ну а теперь, собственно, сам комплекс упражнений :

1. «Перекрестный шаг». Шагать нужно, поднимая высоко колени, при этом касаться локтем противоположно расположенного колена. Подобное упражнение снимет стрессовое состояние и способствует активизации работы мозга, обоих его полушарий. Можно выполнять упражнение сидя, в таком положении улучшатся мышцы пресса и снимется напряжение спинных мышц.

2. «Ленивая восьмерка». Предназначено для людей проводящих много времени за компьютером. Нужно вытянуть вперед руку сжатую в кулак и с поднятым при этом большим пальцем. Медленно описывайте в воздухе рукой большой знак бесконечности. Повторить надо 4 раза, затем выполнить те же действия другой рукой, а потом двумя руками, сцепив их в замок.