

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Радуга» муниципального района
Бирский район Республики Башкортостан

Профилактическая беседа «Стресс. Как с ним бороться»



г. Бирск

ЦЕЛЬ: научить самообладанию в стрессовых условиях.

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

ПРИНЦИПЫ МОЕЙ РАБОТЫ:

- Научность;
- Правдивость;
- Связь с жизнью;
- Доходчивость;
- Убедительность.

Ход занятия

Добрый день. Я рада вас видеть. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Ведь еще знаменитый ученый и философ Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что, поистине, здоровый нищий счастливее больного короля».

Сегодня мы поговорим о стрессе. Постановка цели.

Мы постараемся ответить на вопросы:

- Что такое стресс? Как он влияет на организм? Опасен ли стресс для здоровья?
- Выясним причины возникновения стрессов у обучающихся.
- 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, дезорганизующий, такой стресс, когда организм все время находится в «боевой готовности».

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

Причины стресса:

- Отрицательные мысли о самом себе или непринятие себя;
- Завышенные школьные требования и связанные с обучением разочарования;
- Физиологическое изменение организма;
- Проблемы с одноклассниками или друзьями;
- Неблагополучные 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;

Часто ли вы попадаете в стрессовую ситуацию? Если да, что вы делаете?

А сейчас я бы хотела, чтобы вы выполнили одно задание.

Каждому участнику даются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание почитать текст за 30 сек.

Пример задания:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшН
НаПУганНоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсто;
наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХног**

Обсуждение: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

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». Это подтверждают психологи всего мира.

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

Да, но как?

Имеются разные пути борьбы со стрессом. Пожалуйста, предложите свои, запишите их на листочках. Прочитайте свои варианты.

А я хочу предложить вам свой вариант.

1. Сделай те комплимент вашему партнёру по плечу.

2. Улыбнитесь партнёру напротив.

3. Упражнение – игра “Дорисуй и передай”

Инструкция: Возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопну в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Обсуждение: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Как вы поняли, существуют различные методы снятия стресса. А сейчас давайте подведём итоги и выберем наиболее эффективные способы.

Для этого составим список. Зачитаем ваши варианты. Пожелаем друг другу успеха. Спасибо. Все вы заслуживаете аплодисментов.