

454081, г. Челябинск, ул. Кудрявцева, 18
тел/факс 8(351)772-68-32

Тренинг «Способы борьбы со стрессом»

Цель занятия: формирование у учащихся способов оптимального поведения в состоянии стресса.

Основные задачи:

- Показать учащимся возможности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях, научить эффективно, противостоять стрессу.
- Развивать умение работать в группе, самостоятельно отбирать необходимый материал и формулировать учебные задачи.
- Воспитать свободной и критически мыслящей личности.

Педагогические технологии: мастерская с элементами психологического тренинга

Необходимое оборудование: анкета «Умеее ли вы справляться со стрессом?», компьютерная презентация, листы бумаги для рисования, карандаши, краски, пакет музыкальных произведений, тексты заданий для групп, листы обратной связи.

Ход занятия.

1. Вводная часть

Звучит музыка, на фоне которой учитель читает стихи:

Пока мы боль чужую чувствуем,
Пока живёт в нас сострадание,
Пока мы мечемся и буйствуем –
Есть нашей жизни оправдание.
Пока не знаем мы заранее,
Что совершим,
Что сможем вынести,-
Есть нашей жизни оправдание ...

До первой лжи или первой хитрости.

На экране появляются слайды с репродукциями картин И.Репина «Иван Грозный и сын его Иван» и К.Флавицкого «Княжна Тараканова» (слайд №1-2).

Ребята, обратите, пожалуйста, внимание на различное состояние персонажей этих картин, какие чувства они вызывают, что в них общего?

Правильно и в том и в другом случае мы увидели людей в состоянии стресса. Я предлагаю вам сегодня выяснить, что это за состояние и нужно ли с ним бороться. Итак, тема сегодняшнего урока - стресс в жизни человека или как жить в ладу с собой и другими (слайд №3).

У вас на партах лежит листок обратной связи, ответе, пожалуйста, на вопрос №1, что вы знаете о стрессе (приложение №1).

2. Основная часть

Поработайте, пожалуйста, в группах и постарайтесь дать определение понятия стресса. Учащиеся дают различные определения, выясняем, что в них общего и затем даю своё определение, которые учащиеся записывают в тетрадь (слайд №4).

Стресс – совокупность защитных реакций организма, вызванных резкими изменениями положения человека или окружающей среды.

Приведите примеры стрессовых ситуаций. На какие две группы мы можем все их разделить? Правильно, психологические и физические, примеры вы видите на слайде, запишите их в свои тетради.

Предлагаю вам решить задачу «Три криминалиста» (слайд №5). Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили – кто из них быстрее и без фонаря поймают грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещённый королевский сад. В ожидании полуночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чём-то задумался. В 24 часа грабитель проник в сад, криминалисты выбежали на улицу, и майор Пронин первый схватил его. Почему он был первым? Обсудите решение этой задачи сначала в парах, затем в группах. Как задача связана с темой сегодняшнего урока?

Правильный ответ: его глаза быстрее адаптировались к ночной темноте, так как до этого он находился в тёмной комнате. Адаптация – это приспособление. Как организм приспосабливается к изменениям окружающей среды: почему человек замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют, почему на свету зрачки глаз сужаются? Всё это примеры физиологической адаптации. Существует ли психологическая адаптация? Приведите примеры, когда необходима психологическая адаптация, работаем в парах: поссорился с другом, с родителями, влюбился, твоя команда проиграла матч и т.д. Выходит, что стресс – это фактор, тренирующий приспособительные возможности человека.

Давайте выясним, что человек чувствует и, что человек делает в следующих ситуациях: перед экзаменом, после крупного выигрыша, после ссоры с другом, после сильного шума ночью в соседней квартире (задания даются группам). Выполните это задание в виде таблицы (слайд № 6). *После ответов групп делаем вывод о том, что стресс связан с любой деятельностью человека и часто происходит эффект суммирования стрессовых факторов.*

Стресс имеет три фазы развития (слайд № 7). Первая – это тревога. Она характеризуется резким снижением уровня сопротивляемости организма. Вторая – стабилизация возможностей организма в целях самосохранения: вырабатываются антитела и гормоны (в частности адреналин). Если защитным силам организма удаётся справиться со стрессом, то начинается фаза адаптации. При этом уровень сопротивляемости организма значительно возрастает. Однако если стресс действует продолжительное время, то защитные силы организма исчерпывают себя, наступает фаза истощения, которая заканчивается серьёзным заболеванием и даже смертью. Предлагаю вам поработать индивидуально с анкетами «Умеете ли вы справляться со стрессом?» (приложение №2). Сделайте на основе обработанных данных общий от группы вывод.

Делаем вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

Обсудите в группе ситуацию: «У вас проблемы с математикой». Выберите различные варианты противостояния. Обсудите достоинства и недостатки выбранных вариантов. *После ответов групп, демонстрируются слайды презентации о стрессовой ситуации, которая бывает в жизни учителя – никто из детей не выполнил домашнее задание. Делаем вывод о трёх способах противостояния стрессу – атака, уход, компромисс. О наиболее оптимальном варианте решения – компромиссе (слайды № 8 - 11).*

А теперь давайте выясним способы снятия стресса. Для этого используем упражнение «мозговой штурм». Вспомните несколько способов, которые могут помочь справиться со стрессовой ситуацией: снять напряжение, успокоить гнев, поддержать и предложите новые. Предлагать можно всё, что приходит в голову, никто не критикует и не оценивает. Предложения записывайте на лист бумаги, в столбик со знаком «плюс» и «минус».

По одному человеку от группы выходят к доске и по очереди записывают на доске результаты своей работы. Затем идёт обсуждение, что реально возможно и хорошо, а что плохо для человека, его здоровья, отношений с людьми, что чаще выбирают люди и почему (слайд № 12-13).

А теперь творческие задания. За 10 минут вы должны выполнить творческие проекты: 1 группа - прослушает на компьютере музыкальные произведения, проанализирует их, и сделает заключение – какие музыкальные произведения необходимо слушать в приведённых для примера ситуациях, а какие не следует и почему (слайд №14) (приложение №2) и пакет музыкальных произведений.

2 группа – сочинит шуточное стихотворение «Не так страшен стресс» по заданным рифмам (слайд № 15) и (приложение №4).

3 группа – нарисует как, по их мнению, выглядит стресс (слайд №16).

4 группа – изучит вопрос о том, как окраска помещения влияет на эмоциональное состояние человека и выберет цвета, которые подойдут для учебных классов и коридоров (слайд №17) и (приложение №5).

Защита проектов:

1 группа: *Слушаем выбранные группой музыкальные произведения. Как действует музыка на людей? Делаем вывод о том, что это один из способов снятия стресса.*

2 группа: *Заслушиваем результат работы второй группы. Вот так мы можем выразить свое шуточное отношение к стрессу. Советую вам многие ситуации превращать в юмор и почаще улыбаться. Японцы считаются самой улыбчивой нацией. Родители советуют своим детям улыбаться не менее 8 раз в день, потому что доказано, что юмор помогает справиться со стрессовой ситуацией.*

3 группа: *Вы сейчас рисовали, тем самым вы избавляетесь от стресса. Такой способ борьбы со стрессом называется арттерапия. Арт – это искусство. Арттерапия – это искусство-терапия. Лечение при помощи искусства – вот, что происходит с вами сейчас. Очень хочется увидеть, что у вас получилось. (Демонстрация рисунков детей).- Мы увидели ваши личные ощущения. Стандартов здесь быть не может.*

4 группа: *Представьте, пожалуйста, результаты своей работы. Какая окраска подойдёт и почему подойдёт для наших учебных классов и коридоров.*

А теперь давайте обобщим полученные знания и опыт. 1-2 группа приведите доводы за то, что стресс вреден, если...3-4 группа за то, что стресс полезен, если. Затем группы меняются местами.

Делаем вывод о том, что стресс нужен человеку, так как поддерживает в нём тонус жизни, сопротивляемость, иммунитет. Стресс может оказывать и отрицательные, и положительные воздействия. Положительный стресс порождается положительными эмоциями, регулярными физическими и умственными нагрузками, творческим трудом. В настоящее время установлено, что если стресс положительный, то он не только полностью восстанавливает жизненные силы организма, но и увеличивают их с избытком. Отрицательные эмоции порождают отрицательный стресс – это нервное или физическое перенапряжение. Именно отрицательный стресс ведёт к болезням.

Без стрессов жить невозможно и без них нет прогресса.

А теперь давайте обменяемся мыслями о сегодняшнем занятии, заполните до конца листок обратной связи.

Закончить нашу с вами сегодняшнюю встречу мне хотелось бы такими стихами:

Берегите здоровье друг друга.

У Природы мы – малая часть.

Вы кому – то ответили грубо –

Чью то жизнь сократили сейчас.

454081, г. Челябинск, ул. Кудрявцева, 18
тел/факс 8(351)772-68-32

Конспект беседы

«Ответственность и безответственность. Что скрывается за этими словами?»

Цель: способствовать развитию у обучающихся чувства ответственности; содействовать формированию умения анализировать свои поступки и черты характера, прогнозировать последствия своих действий.

Задачи: развивать умение сравнивать и на основе различных точек зрения делать выводы и обобщения;

- формировать способность к коллективному рассуждению, культуру общения и речи;
- развивать умение вести диалог, умение отстаивать свою точку зрения.

Оснащение и оборудование: мультимедиапроектор, текст притчи, карточки с основными понятиями.

Ход занятия.

1. Мотивация и целеполагание.

- *Доброе утро! Начиная наше занятие, давайте обратимся к латинской поговорке «Perasparaadastra» («Через тернии к звездам»). Как вы понимаете это высказывание? Как вы понимаете слова «звезды», «тернии»? (Звезды – это цель, к которой стремится человек: семья, карьера, уважение в обществе, хорошие условия жизни и т. д.).*

- *Наша жизнь – это лестница, которую необходимо пройти, чтобы добиться чего-либо, дойти до своей звезды. Пройти каждую ступеньку. А к какой звезде мы с вами идем сейчас? (знания, образование)*

Давайте попробуем сегодня начать этот путь. Наша задача сегодня познакомиться с первой ступенькой нашей лестницы.

2. Определение темы.

- *Я предлагаю вам посмотреть отрывок из фильма «Обыкновенное чудо» и подумать о теме нашего занятия. (А я здесь при чем? Это дядя виноват.)*

- *Как вы считаете, прав ли король? Почему?*

- *Похожи ли мы на него, часто ли перекладываем свою вину на других или оправдываемся, обвиняя обстоятельства?*

- *Чего не хватает королю? Продолжите предложение: Король не берет на себя... (ответственность).*

- *Тема нашего занятия - ответственность. Это первая ступенька.*

3. Определение понятия «ответственность».

- *Что такое ответственность? Как вы понимаете это слово?*

Подберите однокоренные слова к слову ответственность (ответственность – ответ – отвечать).

Слово отвечать употребляется с предлогами: ЗА и ПЕРЕД

Отвечать ЗА жизнь, поступок, здоровье. Отвечать ПЕРЕД собой, другими.

- *Давайте разберемся, что скрывается за этими словами.*

4. Анализ притчи.

Учащиеся делятся на 2 группы. На столе у каждой группы текст притчи «Мальчик и звезда» и листочек с заданием:

Задача 1 группы - доказать, что мальчик прав, аргументировать свой ответ.
Задача 2 группы - доказать, что прав мужчина, аргументировать свой ответ.
Ученики работают в группах, рассуждают, спорят, доказывают, опираясь на собственный жизненный опыт.

Притча «Мальчик и звезда»

«Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел в руках мальчика морские звезды. Они окружали его со всех сторон, берег был буквально усеян ими на много километров.

— Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? — спросил человек.

— Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, — ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

— Но это просто глупо! — закричал человек. — Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую звезду: «Для этой звезды изменится всё!», - и бросил ее в море.

В группах идет обсуждение. По технологии «аквариум» каждая группа выбирает представителя, который выступает от имени группы. Ребята не могут помогать своему представителю с места, но могут передавать ему записки.

5. Дискуссия.

На доске карточки со словами «ответственность» и «безответственность»

между ними карточки со словами «трусость», «свобода», «предательство», «чувство вины», «честность», «вера (в себя, других)».

Представители каждой группы относят данные слова к 1 или 2 колонке, в зависимости от решения, какие качества присущи ответственному и безответственному человеку.

Вывод: Что же скрывается за этими словами: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – СВОБОДА, УВЕРЕННОСТЬ, НАДЕЖНОСТЬ, ЧЕСТНОСТЬ, ВЕРА. БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ – ЧУВСТВО ВИНЫ.

6. Обобщение.

- Человек всегда несет ответственность за свои поступки. Существует традиция: инженер, построивший мост, стоит под ним, пока идет первый поезд.

Но значит ли это, что мы несем ответственность только за то, что делаем сами. Мы каждый день выбираем, что сделать, как повести себя в той или иной ситуации. И в зависимости от выбора совершаем те или иные поступки.

7. Просмотр мультфильма «О человеческой ответственности». Рефлексия.

- В основе каждого поступка лежит ответственное или безответственное отношение к сложившейся ситуации. От наших поступков зависит наше самочувствие, отношения с окружающими, а иногда даже человеческая жизнь.

- Перед вами лежат разноцветные звездочки. Выберите ту звездочку, которая соответствует вашему мнению.

1. Я считаю, что тема важна для меня. Есть о чем подумать.

2. Я подумаю об этом, но не сегодня... когда-нибудь... может быть...

3. Все, о чем мы говорили, всего лишь пустые слова. Они не имеют никакого значения. Я просто зря потратил(а) время.

- Подумайте дома, как бы вы назвали остальные ступеньки и сколько ступенек отделяет вас от заветной цели, от вашей звезды. Спасибо за работу!

454081, г. Челябинск, ул. Кудрявцева, 18
тел/факс 8(351)772-68-32

**Беседа на тему
«Прекрасное и безобразное в нашей жизни»**

Милосердие. Нужно ли оно в нашей жизни?

Цели:

1. Воспитание в детях человечности, милосердия, умения прийти на помощь нуждающимся в ней, стремление быть благородным в жизни.
2. Способствовать усвоению понятий: «доброта», «чуткость», «милосердие», «гуманность», а также развитию нравственного самопознанию.
3. Усвоение учащимися одного из основных нравственных принципов, которым должны руководствоваться все люди, формирование культуры ведения беседы.

Задачи:

1. Помочь учащимся раскрыть содержание понятия «милосердие».
2. Способствовать развитию нравственных качеств учащихся.
3. Обучать навыкам группового взаимодействия, умение работать в команде.

Технологии: технология проблемного обучения, информационные технологии, групповая технология.

Эпиграф. "Без сострадания, милосердия невозможно жить в мире".

Содержание беседы.

Красиво жить не запретишь
И с Божьей помощью быть может,
Ты где-то, в чем-то победишь,
И верю, Бог тебе поможет!
Поможет Он тебе любить,
Быть добрым, честным и бесстрашным,
Добро на всей земле дарить
И жить в гармонии, в мире нашем!
Я знаю, много есть всего,
Чего бы ты хотел увидеть.
Я знаю, есть добро и зло,
Есть те, кого можно обидеть!
Есть те, кто обижал тебя,
Весь мир ты можешь упрекать.
Поверь, всем надо жить любя.
Поверь, надо уметь прощать!

Учитель. Добрый день, ребята! Как прекрасно, что человек живет не один на свете. Каждый должен это понять и почувствовать.

Скажите, а какие качества вы больше всего цените в людях?

Дети зачитывают свои списки положительных качеств. Из ответов учащихся преобладают качества: доброта, забота, помощь, человечность и т.д.

Учитель: Что же такое милосердие? Как вы думаете? (отвечают дети)

Сергей Ожегов дал такое определение этому слову: «Милосердие – это готовность помочь кому-нибудь, простить кого-нибудь, человеколюбие».

(определение напечатано крупным шрифтом)

Назовите слова близкие по значению к слову милосердие (например: чуткий, отзывчивый, внимательный).

(схема на доске в виде солнца, лучи которого согревают нас) давайте сейчас дадим имя каждому солнечному лучу из тех слов, что вы назвали И так..

Вот сколько понятий включает в себя всего одно слово, но какое слово.

Однажды учёные спросили многих людей: скажите, пожалуйста, каким характером вы бы хотели обладать?

Большинство ответило: «Я хотел бы быть твёрдым, решительным»

- А вы? (вопрос к ребятам?)

Тогда спросили людей: «А какими вы хотели бы видеть других?»

И почти все ответили: добрыми, милосердными.

- А вы? (вопрос к ребятам?)

Но вот беда – все чаще мы видим в современной жизни совсем другое. Около 500 тысяч брошенных детей при живых родителях – результат жестокости и эгоизма. Человек считает возможным пройти мимо упавшего, пострадавшего, лежащего на земле, как будто это стало делом привычным.

(Чтение отрывка из очерка « О милосердии» Д. Гранина)...

• Термин «милосердие», к сожалению , непопулярен сегодня. «Сестра милосердия», «брат милосердия» в словаре даны как устаревшие сочетания слов.

Да, время жестоко. Многие люди живут в бедности, даже в нищете, многие взрослые не имеют работы, алкоголизм, наркомания. И очень много жестоких людей. Как теперь жить? В страхе забиться в угол? Самому стать жестоким, уверяя себя: «Если все люди злые, то и я буду таким же».

Нет, нет и нет! Мир всегда был жестоким, но всегда были люди, которые не ожесточались в ответ и старались быть добрее, старались любить людей и любить свой мир, свой век, своё время – потому что это же наше время, другого для нас не будет.

Класс делится на группы (при помощи подаренных сувениров разных цветов).

Обсуждение в группах:

1. Нужно ли милосердие в нормальной, повседневной жизни? Почему? Если «да», то где можно проявить акт милосердия? Обосновать.
2. Нужно ли проявлять милосердие к бомжам, пьяницам, наркоманам...? Обосновать. Были ли в вашей жизни случаи проявления милосердия к таким людям? Обосновать.

3. Как вы считаете, нужно ли приносить себя в жертву ради помощи другим людям? Почему? А можно ли приносить в жертву одних людей ради помощи другим? Обосновать.

Идет беседа

Действительно, куда чаще милосердие и сочувствие требуются в нормальной, повседневной жизни. В нашей стране есть много людей, которым необходимо простейшее чувство сострадания и милосердия. Это пожилые люди, больные, бедные, нуждающиеся в помощи. Для них очень важно неформальное, деликатное участие.

Вывод:

Помогать нужно всем, кто просит и ждет нашей помощи. Всем тем, кто обделен вниманием. И тут не надо раздумывать и пытаться выстроить в своем сердце «очередность». Помогать нужно до тех пор, пока есть такая возможность и силы. И не обманывать себя мыслью, что не уверен в своих силах, а потому лучше уж и совсем не начинать. Даже если мы пришли в больницу или детский дом всего только несколько раз, а потом поймем, что это нам не под силу — главное, что первый шаг уже сделан, и это, возможно, изменит чью-то жизнь .

Музыка « Маленького принца»

Мы заканчиваем классный час. На прощание давайте зажжём свечу и, передавая её из рук в руки, скажем друг другу доброе слово, пожелание (передают свечу)

И я вам советую: вечером, перед тем, как уснуть, подумайте: кого я сегодня простил? Чего от меня стало сегодня в мире больше – злобы или милости?

И закончить классный час я хотела бы следующими стихами, вдумайтесь в них, проникнитесь ими:

Пока мы боль чужую чувствуем,
Пока живёт в нас сострадание,
Пока мечтаем мы и буйствуем,
Есть нашей жизни оправдание.