**План-конспект мероприятия по психологическому просвещению «Стересс – как найти выход ?»**

Психопросветительское мероприятие «Стресс – как найти выход?».

Дата:

Класс: 8 «Б»

Количество участников: 20

Цель: обучить несовершеннолетних распознавать стрессовые ситуации и сформировать навыки стресс-совладающего поведения и саморегуляции.

Задачи:

− научиться определять стрессовую для себя ситуацию;

− актуализировать и осознать свои копинг-стратегии;

− обучиться приемам саморегуляции в стрессовой ситуации.

Материалы: акварельные краски и кисти, емкость с водой, бумага А4, ручка, карандаши или фломастеры, спокойная расслабляющая музыка.

Время проведения: 45 минут

Количество участников: 20 обучающихся

1. Приветствие участников. Актуализация темы.
2. Открытая дискуссия с участниками, в ходе которой желательно сформулировать ответы на вопросы: «Что такое стресс?», «Всегда ли стресс вызывают негативные события?», «Бывает ли стресс от позитивных жизненных событий?».
3. Экспресс-тест «Подвержен ли ты влиянию стресса?».

Педагог-психолог анонсирует проведение экспресс-диагностики, для этого несовершеннолетние берут лист бумаги и ручку. Вопросы зачитываются вслух. На каждый вопрос нужно ответить «Да» или «Нет».

- Переживаешь ли ты из-за непонимания друзей?

- Испытываешь ли ты сомнения при выполнении учебных заданий?

- Выводят ли тебя из равновесия неожиданные неприятности?

- Нервничаешь ли ты, если приходится долго кого-то или чего-то ждать?

- Тебя беспокоит твоя внешность?

- Бывают ли ситуации, когда ты думаешь, что не справишься с порученным делом?

- Сильно ли ты устаешь в течение дня?

Быстрый опрос и озвучивание результатов: если хотя бы на 3 вопроса дан положительный ответ, то значит, человек часто находиться в стрессовом состоянии. Если же на большую часть вопросов даны отрицательные ответы, значит человек не подвергается частому воздействию стрессовых факторов.

1. Мини-лекция о стрессе

Целью мини-лекции является информирование обучающихся о теоретических аспектах проблемы стресса и изучение способов нейтрализации и снятия стресса.

Как мы с вами уже выяснили, человек может воспринять любую ситуацию как стрессовую. Термин «стресс» ввёл канадский исследователь Ганс Селье, позаимствовав его из сопромата (раздел физики) [5]. Стресс, в определении Г.Селье, это давление, напряжение, вызванное воздействием окружающей среды на какой-то предмет. Г.Селье подумал и пришел к выводу, что люди являются очень восприимчивыми к воздействию окружающей среды, а значит, любое воздействие может вызвать реакцию стресса. Термин «стресс» стал междисциплинарным. Стресс стал пониматься как это реакция адаптации организма к изменениям в окружающей среде, к воздействию которых организм не был готов. Вот здесь выявляется и положительная сторона стресса: он позволяет нам адаптироваться к изменениям в окружающем мире. Например, в случае опасности, распознав ситуацию как стрессовую, у человека выделяются определенные гормоны, которые помогают ему избежать встречи с опасностью или защитить себя. Реакция стресса – бей или беги.

Тот же Г.Селье заметил, что стресс вызывает три реакции организма при длительном воздействии:

− мобилизацию всех резервов психики. Мозг оценивает степень опасности;

− адаптацию к изменившимся условиям, то есть привыкание к ним.

Однако если воздействие стресс-фактора продолжается, то проявляется третья реакция:

− психическое и физическое истощение, которое вызывает резкое снижение функций всего организма.

Опять же, Г.Селье пришел к выводу, что восприимчивость к стрессам снижается вследствие полученного ранее опыта преодоления стрессовых ситуаций. Иными словами, человек обучается справляться со стрессами и помогают ему в этом сами стрессы!

1. Упражнение «Я знаю о себе…»

Участникам предлагается взять лист и ручку и написать 5-7 способов, которые помогают им справиться со стрессом. Педагог-психолог включает спокойную легкую музыку и читает следующую инструкцию: «Представьте, что у вас был сложный день в школе: на уроке математики была контрольная, на физике Вас вызвали к доске на новую задачу, а вместо русской литературы провели еще один урок русского языка. И вот, наконец-то, долгожданный звонок с уроков! Вы собрали свои вещи, забрали куртку в гардеробе и вышли из школы…Что Вы будете делать дальше? Как проведете остаток дня? Что Вам поможет успокоиться и вернуть внутреннее равновесие?». После завершения упражнения – краткая рефлексия. Участники по очереди зачитывают свои способы справиться со стрессом (если желают, добровольно). Происходит обсуждение, задача педагога-психолога – привести класс к мысли о множестве способов совладания со стрессовыми ситуациями.

1. Упражнение «Клякса».

Педагог-психолог и несколько человек из числа участников раздают всем детям чистые листы, на которых делают кляксу при помощи акварельных красок и кисти. Предлагается задание: «Пусть каждый сделает из кляксы какой-то рисунок». После завершения рисования каждый участник показывает свое творчество классу и кратко поясняет, что он изобразил. Педагог-психолог подводит итог: «Как видите, ребята, даже из небольшой кляксы можно сделать что-то значительное, поэтому не раздувайте из мухи слона и не придавайте значения всяким мелочам. Тогда и стресса в вашей жизни будет чуточку поменьше!».

1. Рефлексия.

Для рефлексии педагог-психолог задает каждому участнику три вопроса:

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

2. Что вам понравилось и что не понравилось?

3. Какой новый способ для того, чтобы справиться со стрессом, вы сегодня узнали?