**Домашнее задание на 27.04.**

**Тема: «Профессиональный стресс»**

1. **Посмотреть презентацию.**
2. **Прочитать Лекционный материал.**
3. **Выполнить практические задания.**

**Задания.**

**Упражнение «Стрессовые ситуации»** (см. рабочий лист №1).

Задание. Выберите и пронумеруйте ситуации, которые беспокоят вас больше всего (от более неприятных к менее неприятным). ***Сделать в Табличке.***

***Рабочий лист №1***

**Стрессовые ситуации**

Я чувствую себя нужным(ой), когда болею и не могу играть с друзьями.

Я смущаюсь, когда во время чтения в классе не могу понять смысл слова.

Я чувствую себя одиноким(ой), если никто не играет со мной.

Я не такой, как все, потому что не хочу смотреть телевизор.

Я волнуюсь, когда мой брат (сестра) болеет.

Я боюсь, что, пока я выношу мусор из квартиры, дверь может случайно захлопнуться.

Я боюсь, когда за мной гонится соседская собака.

Я одинок(а), потому что мои родители уехали.

Я беспокоюсь, когда мама с папой спорят или ругаются.

Я злюсь, если мой брат (сестра) ударит меня.

Я чувствую беспокойство и страх, если сел(а) не в тот автобус и потерялся (потерялась).

Я смущаюсь, если слишком коротко подстрижен(а).

Я боюсь, что в квартиру заберется вор.

Я расстраиваюсь, когда мне не удается посмотреть фильм, который я хотел(а).

Я озабочен тем, что мой старший брат (сестра) курит.

Мне страшно, потому что мне приснился плохой сон.

Я грущу, если подрался(лась) с другом и мне не с кем играть.

Я устал(а), потому что не сплю по ночам.

Я беспокоюсь, потому что мы собираемся переехать туда, где я еще никогда не был(а).

**Обсуждение итогов:**

1. Сравните свой результат с результатом соседа по парте.

2. Найдите сходство и отличие в ответах.

3. Предположите, почему был получен такой результат.

**Мозговой штурм «Как бороться со стрессом?».**

**Памятка «Способы борьбы со стрессом»**

Физическая активность - физические упражнения.

Сделайте следующие упражнения:

**1. Упражнение «Глубокое дыхание».**

• Сядьте в удобную позу. Положите правую руку на грудь.

• Глубоко и медленно вдохните, при этом считайте в уме от 1 до 10.

• Так же медленно выдохните, считая от 10 до 20.

Повторите 1-2 раза.

**2. Упражнение «Маятник».**

• Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга.

• Закройте глаза.

• Медленно покачивайтесь влево-вправо, вперед-назад.

Другие методы релаксации:

• проигрывание опасных ситуаций заранее «в голове»;

• изменение своего отношения к стрессовой ситуации;

• отвлекающая деятельность.

Рекомендации. Обратить внимание обучающихся на то, что для снятия стресса необходима отвлекающая деятельность, то есть нельзя оставаться в одиночестве, чтобы не усугублять стресс.

**Упражнение «Мне нужна помощь»**(См. рабочий лист №2).

Педагог просит учеников выбрать из предложенного списка хотя бы одного человека, который может им помочь в трудной ситуации. Затем предлагает желающим привести пример оказания помощи выбранным из списка человеком в реальной жизни.

***Рабочий лист №2***

Мне нужна помощь

Мама \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Папа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бабушка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дедушка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Брат \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Другой родственник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сосед \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Друг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Психолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Домашнее задание.**

а) Обсудите с родителями, какие ситуации вызывают у них стресс;

б) попросите родителей рассказать 1-3 эффективных способа борьбы со стрессом;

в) в течение недели ведите дневник, записывая туда те ситуации, которые вызвали у вас стресс, и способы борьбы с ним.

**Лекционный материал.**

**Целью нашего урока является: закрепление и обобщение**

**знаний по теме: «Стресс»,** научиться управлять стрессами, выявлять

причины и признаки стресса и указать последствия стресса.

Наш урок мне хотелось бы начать со стихотворения М.

 **Дурнева: «Стресс»**

***(читается стихотворение).***

Сдирая тонкий эпителий

Наждачным крупным полотном,

Гуляет стресс по нашим нервам

И сердце шкрябает копьём.

Колючим проводом амбиций

Окутав нежное нутро

Лохматит он души страницы,

Им нанося большой урон.

Он мозги ядом отравляет,

Ввергая мысль в неадекват

А после ту стрелой пускает,

Вокруг себя рождая ад.

Он служит дьявольскую мессу,

Калеча жизни близких душ-

Не дай себя разрушить стрессу,

Не дай сорвать змеюке куш!

Действительно, стресс стал типичным явлением в современной жизни.

Нередко можно услышать следующие утверждения: «Мы живём во времена стрессов», «Стресс подстерегает нас везде: на работе, на улице, в кафе, за рулём автомобиля и даже дома» или же «Жизнь - это один сплошной стресс».

Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек. Стрессу

подвержены все - от новорожденного и до немощного старика.

Стресс не только зло, не только беда, но и великое благо, ибо без

стрессов различного характера наша жизнь стала бы похожа на какое-то

бесцветное и безрадостное прозябание.

**Создатель теории стресса Г.Селье утверждал: «Стресс - это жизнь».**

надо ли с ним бороться? Пока мы живы, мы будем радоваться и огорчаться.

Конечно, надо уметь расслабляться, смягчать напряжение. Однако если оно вовсе исчезнет, то и жизнь закончится.

Давайте просмотрим вместе с Вами видеоролик, который наглядно

показывает лицо стресса в повседневной жизни (идет просмотр ролика).

Итак, мы просмотрели вместе с Вами видеоролик. Наверняка каждый

из Вас увидел знакомую для него ситуацию и испытал нечто подобное.

Жизнь - это постоянный источник изменений, а значит больших и

маленьких стрессов. Ни для кого не секрет, что стресс оказывает

разрушающее действие на наш организм. И поскольку избежать стрессов

практически невозможно, давайте научимся их снимать.

Для этого повторим основные моменты нашей темы.

 АКТУАЛИЗАЦИЯ ОПОРНЫХ ЗНАНИЙ

***Вопрос 1. Что такое стресс?***

Ответ: Стресс - общее напряжение организма, возникающее под

воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора).

А знаете ли Вы, что стресс получил название болезни 20 - 21 века.

Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний - именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья.

***Вопрос 2. Что грозит человеку, находящемуся в постоянном стрессе?***

Ответ: Постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечнососудистые заболевания.

***Вопрос 3. Какие стрессовые ситуации вы знаете?***

Ответ: в любой работе бывают стрессовые ситуации.

Вот наиболее распространенные из них:

• неорганизованность и как следствие неправильное распределение

времени, нехватка его для выполнения каких - то дел, спешка;

• конфликт с начальником или коллегами;

• недостаточная квалификация;

• чувство перегруженности работой, переутомляемость;

• слишком высокая или слишком низкая ответственность, скука и т.д.

***Вопрос 5. Какие симптомы стресса Вы знаете?***

Ответ: Нервность и напряжение; хроническое переживание; неспособность к отдыху; чрезмерное употребление алкоголя или курение; проблемы со сном;

чувство неспособности справиться с чем-либо; эмоциональная

неустойчивость; проблемы здоровья; впечатлительность и легкая ранимость.

***Вопрос 6. На какие категории делятся признаки стресса?***

Ответ: Признаки стресса делятся на три категории:

Физические;

Эмоциональные;

Поведенческие.

***Вопрос 7. Перечислите физические признаки стресса.***

Ответ: К физическим признакам стресса можно отнести: бессонница, боли в

груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, диарея, головные

боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые

простуды и т.д.

**Вопрос 8. Что можно отнести к эмоциональным признакам стресса.**

Ответ: К эмоциональным признакам стресса можно отнести: излишняя

агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное

поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость, гнев и т.д.

А знаете ли Вы, что гнев может не только опустошать и приводить к

стрессу, подрывая здоровье, но и быть сильным импульсом к действию.

В качестве примера приведу Вам одну старую китайскую притчу:

Зима сорокаградусный мороз. Едет повозка. В повозке кучер — старый

китаец и женщина с ребенком. Женщина замерзла до такой степени, что

губы у нее стали синими. Она кутала и согревала ребенка. Вдруг китаец

остановил повозку и вытолкал женщину на дорогу. А сам с ребенком поехал дальше. Женщина пришла в ярость оттого, что ее дитя увозят. Она начала кричать и бежать за повозкой. Пока она бежала, кровь начала циркулировать по ее замерзшему телу. Появился цвет лица, ноги и руки отогрелись. Когда она догнала повозку, китаец остановился и сказал: «Садитесь! Теперь Вы будете жить!»

Давайте обсудим с Вами э т у ситуацию (идет обсуждение).

Вопрос: Как проявил себя гнев в данной ситуации

С одной стороны гнев опасен, он является источником многих

заболеваний. С другой стороны, гнев — это форма энергии, умело

направленная, она способствует продвижению в делах. Это своего рода

импульс, который дает нам возможность найти новую работу и лучшую

жизнь. Сосредоточьтесь на решении проблемы, и гнев станет Вашим

союзником!!!

***Вопрос 9. Перечислите поведенческие признаки стресса.***

Ответ: К поведенческим признакам стресса можно отнести:

злоупотребление алкоголем, постоянный поиску себя различных

заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное

курение и т.д.

***Вопрос 10. Какими причинами может быть вызван стресс?***

Ответ: Причины стресса могут быть разные. Стресс может быть вызван как

организационными факторами, так и событиями личной жизни.

11***. Назовите организационные факторы.***

Ответ: К организационным факторам можно отнести:

• повышенные требования к личности;

• лимит времени;

• расширение фронта работ;

• внедрение нововведений;

• неинтересная работа;

• плохие физические условия работы;

***Вопрос 12. Назовите события личной жизни, приводящие к стрессу.***

Ответ: События личной жизни (как отрицательные, так и положительные)

также могут быть причиной стресса. Многочисленные исследования

показывают, что наиболее мощное воздействие на людей оказывают:

(слайд выводится на экран)

Стресс - это великий дар, доставшийся нам в процессе эволюции от

животных и позволяющий человечеству выживать на протяжении многих

веков. Надо только уметь вовремя его распознавать и правильно

использовать.

Стресс связан практически с любой деятельностью, избежать его может

лишь тот, кто ничего не делает. Основоположник учения о стрессе Г.Селье

писал : «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых.

Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе вкус и аромат

жизни».

***Вопрос 13. Назовите источники вызывающие стресс.***

Ответ: Источники вызывающие стресс - это происходящие с вами

жизненные события и ваше к ним отношение.

Как сказал известный создатель теории стресса Г.Селье: «Стресс - это

не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете».

Здесь в качестве примера можно привести рассказ А.П.Чехова «Смерть

чиновника». Герой рассказа в театре чихнул и обрызгал лысину генерала. От своих переживаний, по поводу случившегося он вскоре умер (приведите

примеры из жизни, где Вы сильно переживаете за случившееся).

Оноре де Бальзак сказал: «Струны души могут оборваться, если

затянуть их слишком туго».

***Вопрос 14. Скажите, пожалуйста, время давления стресса на людей***

одинаково или может быть оно разное и с чем оно связано.

Ответ: Все люди разные. У каждого есть свой индивидуальный лимит

времени давления стресса. Одни могут выдержать большие перегрузки

длительное время, а другие не могут. Это зависит от типа личности человека и его характера.

***Вопрос 15. Мы знаем, что процесс нарастания стресса состоит из трех фаз.***

Какие это фазы?

Ответ: 1. Мобилизация 2. дезадоптация;

3. дезорганизация.

Объясните эти фазы.

***Вопрос 16. Какие последствия могут быть у стресса.***

Ответ: Последствиями стресса могут быть:

чувство опустошенности;

депрессия;

суицид;

шизофрения;

неврозы;

физические боли;

профессиональные стрессы и т.д.

Ну а теперь просмотрим видеоролик: «Стресс на работе».

Далее идёт бурное обсуждение стрессовой ситуации на работе.

***Вопрос: Как Вы считаете, что необходимо сделать, чтобы защитить себя от***

подобных ситуаций?

Ответ: Чтобы защитить себя от подобных ситуаций, надо научиться

управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение, активно отдыхать.

Необходимо распознавать в себе признаки стресса и его симптомы.

Среди последствий стресса Вы перечислили: чувство опустошенности и

депрессию. Давайте более подробно рассмотрим их.

***Вопрос 17. Чувство опустошенности, что это такое и когда оно возникает?***

Ответ: Если человек постоянно получает отрицательные эмоции, он

приучает себя воспринимать всё в негативном свете. В результате этого у

человека появляется синдром опустошения, при этом он совершенно теряет интерес к своей работе.

***Вопрос 18. Кто больше всего подвержен опустошению.***

Ответ: опустошению особенно подвержены те, кто ежедневно имеет дело

с людьми.

***Вопрос 19. Какие профессии создают группу риска опустошенности.***

Ответ: "Группу риска" составляют три профессиональные сферы - это

здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

***Вопрос 20. Как Вы понимаете состояние депрессии.***

Ответ: В состоянии депрессии человек испытывает подавленность, обиду,

чувство беспомощности, личной ущемленности и комплекса

неполноценности.

А знаете ли Вы, что депрессия прозвана чумой 21 века.

Давайте просмотрим с Вами видеоролик «Депрессия» и узнаем, что

испытывает человек при депрессии (идёт просмотр видеоролика).

***Вопрос 21. Какие способы борьбы со стрессом Вы знаете.***

Ответ:

• делегирование полномочий;

• анализ стрессовых ситуаций;

• общение с коллегами;

• активный отдых;

• позитивный настрой;

• моральная поддержка;

• духовность(религиозность);

• хобби и т.д.

Многие люди привыкли повторять: «Жизнь - это один сплошной

стресс!» Умеем ли мы бороться со стрессами? Как самим выработать

успешный стиль поведения, научиться быть устойчивыми к стрессу и

задействовать скрытые в нас резервы, чтобы преодолеть стресс и обратить

его себе во благо?

Вашему вниманию предлагается видеоролик с советами, которые

помогут справиться со стрессовыми ситуациями (идет демонстрация

видеоролика).

Есть еще один способ борьбы со стрессом - это релаксация.

***Вопрос 22. Объясните, что такое релаксация.***

Ответ: Релаксация в переводе с латинского означает расслабление

организма. Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического.

***Вопрос 23. Какие способы релаксации Вы знаете?***

Ответ:

• музыка;

• общение с природой;

• наблюдение за животными;

• сочинение стихов и песен;

• и т.д.

От проблем сбежать невозможно. Им необходимо противостоять.

Состояние релаксации даёт Вам больше возможностей произвести

спокойный анализ того, что является более важным, а что менее важным.

Самые плохие решения - это, как правило, решения, которые принимаются

во время воздействия на Вас сильных отрицательных эмоций, таких как гнев, злость, ревность, жадность и т.д. Релаксация дает нам возможность отсечь подобные эмоции.

В качестве релаксации мы просмотрим с Вами видеоролик:

«Дельфины».

Посланники далеких и неведомых Миров,

Из глубины Веков пришедшие на Землю!

Великой тайной моря зазвучит во мне их зов,

Мелодией Любви прольется по Вселенной!

(идёт демонстрация видеоролика)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА.

Подведем итоги нашего урока. Как Вы знаете, основной целью нашего урока

было, умение управлять стрессовыми ситуациями, определять причины

возникновения и признаки стрессов, а также выявлять последствия стрессов.

Я считаю, что основные цели нашего урока были достигнуты. Студенты

показали отличные знания и умения по управлению стрессовыми

ситуациями, работе в коллективе, умению защищать и отстаивать свою точку

зрения.

Завершить наш урок мне хотелось строками из стихотворения Ф.И.Тютчева.

Не рассуждай, не хлопочи!..

Безумство ищет, глупость судит;

Дневные раны сном лечи,

А завтра быть чему, то будет.

Живя, умей все пережить:

Печаль, и радость, и тревогу.

Чего желать? О чем тужить?

День пережит - и слава богу!\_\_