

**Раздел 3. Профильная и допрофильная педагогическая подготовка
учащихся: методические разработки**

УДК 373.1

**СТРЕСС. СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССОВЫХ
СИТУАЦИЯХ**

А.З. Гапоник

*ГУО «Средняя школа №2 г. Гродно»
Республика Беларусь
sh2@mail.grodno.by*

Аннотация. Мы живем во времени, когда мир быстро меняется. Времени бурных эмоций, постоянного напряжения и тонуса. А значит и стрессов. Поэтому мы должны учиться общаться, вырабатывая у себя стрессоустойчивость, научиться владеть элементарными приемами, которые предотвращают стресс. Творческие задания помогут найти правильное решение в сложных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: стресс, совладающее поведение, стрессовые ситуации, приемы, предотвращающие стресс.

STRESS. COOPERATION BEHAVIOR IN STRESS SITUATIONS

A.Z. Gaponik

*State Educational Institution
«Secondary School No. 2 of Grodno»,
Republic of Belarus
sh2@mail.grodno.by.*

Abstract. We live in a time when the world is changing rapidly. A time of violent emotions, constant tension and tone. And that means stress. Therefore, we must learn to communicate, developing stress resistance in ourselves, learn to master elementary techniques that prevent stress. Creative tasks will help you find the right solution in difficult life situations.

Key words: stress, coping behavior, stressful situations, techniques to prevent stress.

Вовлечение учащихся в формулирование цели занятия.

Цель - это желаемый конечный результат, который планирует достичь учащийся в своей работе. Цель описывается учащимся во введении занятия простыми словами и одним-двумя предложениями.

Простая схема составления цели факультативного занятия:

1. Выберите одно из слов типа: изучить, исследовать, выяснить, выявить, определить, проанализировать, установить, указать, обосновать, обобщить, узнать, описать!

2. Добавьте название темы занятия:

Тема занятия	Возможная цель занятия
Стресс. Поведение в совладающих в стрессовых ситуациях.	

I. Организационный момент.

Задание №1. Принятие решения

Мотивация: вас обидели, вы морально истощены, контрольная по математике.

Вам предлагают выбрать:

1. Повышение по службе
2. Свести счёты с врагами
3. Подражать другим людям
4. Попытаться извлечь пользу из неудач
5. Бросить вызов сопернику
6. Выработать у себя установку, которая поможет сконцентрироваться на контрольной.

II. Изучение нового материала.

1. Вступительное слово учителя:

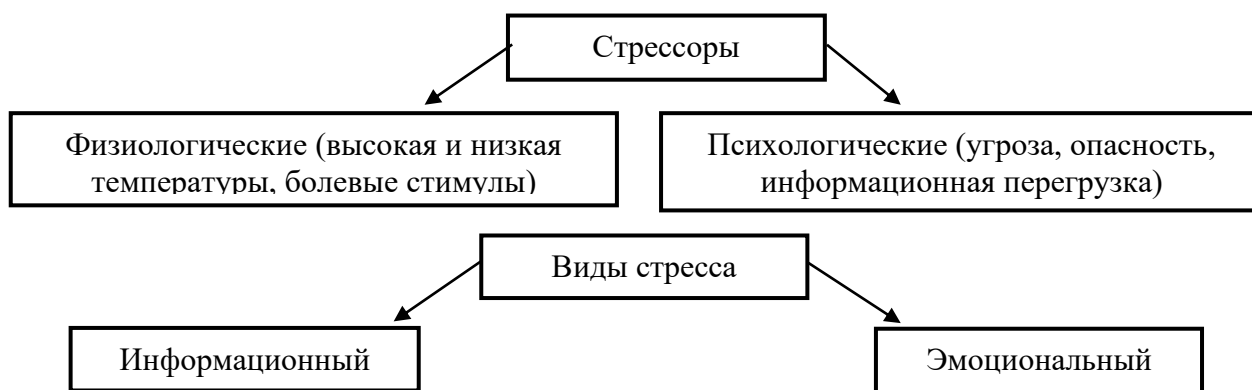
Современный ускоренный ритм жизни приводит к повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека. Это обусловлено бытовыми проблемами, межличностными отношениями, профессиональными перегрузками, постоянным информационным влиянием на психику людей. Все вышеперечисленное приводит к возникновению у человека стресса.

Задачей человека на фоне постоянного давления внешних обстоятельств и проблем, является научиться бороться со стрессовыми ситуациями, выходить из них если не победителем, то хотя бы с меньшими потерями для здоровья.

Исключить стресс из современной жизни вообще невозможно, а значит нужно научиться саморегуляции и такой организации своей деятельности, при которой стресс минимизирован или даже полезен.

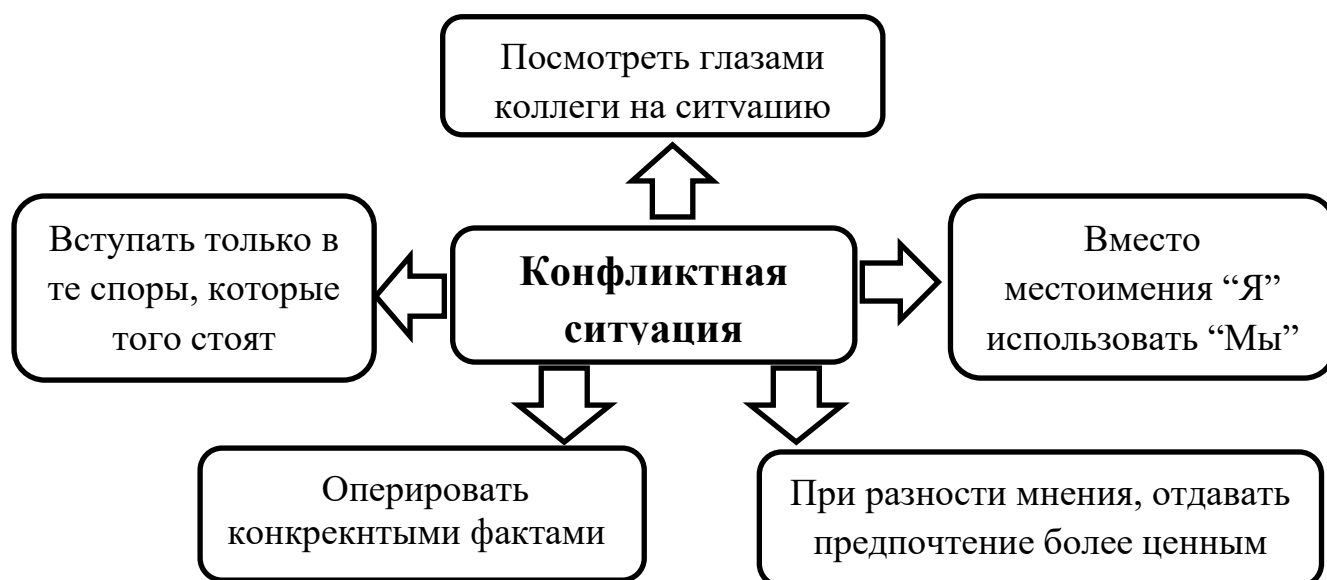
Стресс – термин для обозначения обширного круга состояний в возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры.

Задание № 2. Заполните схему «Виды стрессов»



Эмоциональный стресс человек переживает более остро, чем информационный, поскольку он разрушает его глубинные установки и ценности, во что он верил и для чего жил. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой угрозе, переживаниях опасности, унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва отношений со значимыми людьми, предательстве друзей, потере близких.

Задание №3. Составьте кластер по разрешению конфликтной ситуации:



Ю.Л.Александровский с эмоциональным стрессом связывает напряжение барьера психической адаптации, а патологические последствия эмоционального стресса с его прорывом.

Задание №4. Подберите утверждение, которое поможет преодолеть беспокойство из-за критики.

Вопр. слова	Утверждения:
Что?	Несправедливая критика
Где?	В рабочем коллективе
Когда?	Вызывает ревность и зависть
Зачем?	Унижая других, себя не возвысишь
Почему?	Идеальных людей нет
Как?	Раскройте зонтик и не дайте ливню стекать вам за шиворот критических замечаний

Г.Сеелье было установлено, что в своем развитии стресс проходит три стадии.

1. Стадия-тревога. Появляется стрессор, который вызывает состояние тревоги.

2. Стадия-адаптация. Организм повышает приспособляемость к новым условиям.

3. Стадия-истощение. Организм расходует много энергии.

Задание №5. Соотнесите утверждения.

А. Если мы заостряем внимание на недостатках и слабостях других людей...

Б. Завидуя другим...

В. Если мы тревожимся...

1. Воодружаем этих людей на пьедестал, наделяя их возможностью лишить нас душевного равновесия.

2. Подражаем в собственном сознании.

3. Мы теряем энергию, которая лишает нас сил и мешает трезво оценить ситуацию.

(Ответы: А3;Б1;В2).

Физкультминутка. Упражнение на сплочение группы.

Место справа от меня свободно: участники садятся в круг на стулья, при этом один стул остается свободным. Сидящий рядом с ним произносит: «Место справа от меня свободно, и я хотел, чтобы это место занял...»

Это желание должно быть обосновано.

Учитель. Неугасимый интерес к жизни в сочетании с надеждой на лучшее, готовность к новому опыту обеспечивают стрессоустойчивость. Поисковая активность - это тот фактор, который предотвращает болезнетворные дистрессоры. Под поисковой активностью мы понимаем деятельность, направленную на изменение ситуации или отношения к ней.

Чтобы при стрессовых ситуациях жить и не болеть, нужно действовать активно. Ведь вся жизнь - это опыт, ведущий к достижению душевной гармонии.

Задание 6. Принять или отклонить утверждение, объяснив свой выбор. Принятые утверждения вывешиваются на доске, отклоненные - остаются на столе.

Утверждения:

Не придавать стрессу значения

Держать причину боли в себе

Поделиться горем с подругой

Посмотреть на свою жизнь со стороны

Переключить внимание на хорошее воспоминание

Пожалеть себя

Заняться спортом

Нервничать, упорствовать

Помнить что все плохое когда-то заканчивается.

Мы живем в таком интересном времени, когда мир быстро меняется, времени бурных эмоций, постоянного напряжения и тонуса, а значит и стрессов. Но вы убедились, что зачастую стрессы мы создаем своим отношением к людям и ситуации. Поэтому мы должны учиться общаться и поступать по отношению к людям так, как мы хотим, чтобы поступали по отношению к нам.

Закрепление: выполнение тестовых заданий.

1. Что означает слово стресс?

- а.нажим
- б.давление
- в.напряжение

2. Что может стать причиной стресса у детей?

- а.контрольная работа
- б.грубость в общении
- в.ссора

3. Что ты чувствуешь во время стресса?

- а.учащенное дыхание
- б.прилив бодрости
- в.тяжесть в желудке

4. Как реагирует организм на стресс?

- а.повышается кровяное давление
- б.чаще бьется сердце
- в.напрягаются мышцы

5. К чему может привести часто возникающее учащение пульса, дыхания?

- а.к улучшению здоровья
- б.к хорошему настроению
- в.к различным заболеваниям.

Список литературы

1. Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж.Годфруа. - Т.2. - М.:Мир, 1996. - 376 с.
2. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха / автор-сост. Р.Р.Кашапов. - Ижевск.: Изд-во Удм.ун-та, 1999. - 448с.
3. Психология. Учебник. - М.:»Проект», 1998. - 584 с.
4. Рутман, Э.М. Как преодолеть стресс / Э.М. Рутман. - М.: ТОО «ТП» Секачев В., 1998. - 160 с.
5. Самоукина, Н.В. Экстремальная психология / Н.В. Самоукина. - М.: «Тандем». Издательство Экмос, 2000. - 288 с.
6. Словарь практического психолога / сост. С.Ю.Головин. - Минск: Харвест, 1997. - 800 с.
7. Я сама справлюсь со стрессом / сост. Л.С.Вечер. - Минск: ООО «Кузьма», 1999. - 224 с.
8. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс / Д. Карнеги / 2 изд. Попурри, 2011. - 208 с.

УДК 373.1

ИГРА-ТРЕНИНГ «УЧИТЕЛЬ – ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО!»

Т.А. Данилевич

ГУО «Средняя школа №1 г. Мозыря»

Республика Беларусь

tatyana.danilevich.83@mail.ru

Аннотация. Методическая разработка может быть проведена как на факультативном занятии «Педагогические роли», так и на внеклассном или воспитательном мероприятии для всего класса.

Ключевые слова: учитель, качества учителя, образ учителя, педагогическая роль.