

Активная работа «Оммм!»

Тема: Умение справляться со стрессом и тревогой

Подтема: Регулирование чувства тревоги (физическое и умственное расслабление), сопротивление чувству тревоги

Результаты обучения. Ученик:

- разъясняет сущность стресса, его причины и признаки*;
- описывает способы преодоления стресса и отличает эффективные способы от неэффективных; знает, где можно получить помощь и поддержку*;
- определяет в повседневной жизни ситуации, которые вызывают тревогу, и описывает различные приемы, помогающие справиться с тревогой.

Необходимые материалы. Маленькие листочки бумаги, рабочие листы.

Проблематика урока. Умение справляться со стрессом и тревогой – это один из навыков, касающихся самого человека, который помогает ему регулировать свое эмоциональное равновесие. Одной из наиболее частых причин употребления алкоголя и других ПАВ как раз и является желание снизить уровень стресса и тревоги. Учитель имеет возможность научить учеников справляться со стрессом и тревогой при помощи саморегуляции и таким путем снизить риск употребления ПАВ.

Введение. Раздайте ученикам маленькие листочки липкой бумаги для заметок. Напишите на доске слово ТРЕВОГА (чувство страха или опасности, которое может иметь реальное основание, а может и не иметь). Попросите учеников подумать, в каких ситуациях своей повседневной жизни они ощущают тревогу. С чем это слово ассоциируется у них в первую очередь – со школой, домом, тренировками, друзьями или чем-то иным? Попросите написать на листочке слово, которое больше всего ассоциируется с тревогой (например, школа), и соберите листочки. Наклейте или попросите учеников наклеить эти листочки на большой лист бумаги, на доску или стену. При наличии технических средств Вы можете сформировать также облако из слов (например, с использованием программы www.wordle.net).

Проанализируйте результаты и объясните, что мы все можем сталкиваться с тревогой (в школе, дома и т. д.). Спросите, как тревога может на нас влиять. Иногда тревога может нас беспокоить, затруднять мышление, общение, поведение и т. п. Поэтому важно знать, какие ситуации могут вызывать тревогу и как справляться с этим чувством. Навыкам справляться с тревогой можно научиться и затем самостоятельно в них упражняться. Это такой же навык, как и все остальные, и поэтому хорошо, когда человек заранее в нем упражняется – тогда в нужный момент от него будет польза.

Основная деятельность

1. Раздайте ученикам рабочие листы для индивидуальной работы. Попросите выполнить два первых задания – подумать и записать те ситуации, которые могут вызывать тревогу дома, в школе и при общении с друзьями. Попросите оценить, каков уровень тревоги в записанных ситуациях – низкий, средний или

высокий. После этого напишите на доске ключевые слова школа, дом, общение со знакомыми и друзьями и попросите учеников назвать ситуации, которые они записали. Попробуйте на каждое ключевое слово получить по 4-5 примеров. После этого спросите, в каких ситуациях тревога ощущается чаще всего (контрольная работа, экзамены, незнакомые ситуации, выступления, соревнования, обращение с просьбой/приглашением). Подчеркните, что тревога – это естественная часть нашей жизни, она возникает в незнакомых или соревновательных ситуациях или в обстоятельствах, которые бросают нам вызов. Обычно это неприятное чувство, но оно естественное и его можно смягчить

2. Представьте ученикам различные методы преодоления тревоги. Напомните, что некоторые из них уже изучались ранее, и теперь есть возможность вновь в них поупражняться. Поупражняйтесь вместе. Желательно посадить учеников в круг, лицами наружу, или сказать, что при желании можно опереться головой о руки, поставленные на стол, чтобы они в ходе выполнения упражнений меньше видели друг друга и могли лучше сосредоточиться. Будьте готовы к тому, что некоторым ученикам будет трудно выполнять упражнение вместе со всеми

*** Расслабление.** Объясните, что принцип следующего упражнения состоит в том, что невозможно быть одновременно и напряженным, и расслабленным. Когда расслаблены мышцы, снижается также и умственное напряжение. Попросите учеников сесть на стуле поудобнее и закрыть глаза; по возможности уменьшите яркость света в классной комнате. Затем нужно напрягать и расслаблять по очереди различные группы мышц, начиная со ступней ног и продвигаясь вверх, проделывая это со всеми группами мышц, в том числе с мышцами лица. Группу мышц нужно удерживать в напряженном состоянии в течение 7-10 секунд, ощутить это напряжение, а затем 10-15 секунд удерживать их в расслабленном состоянии, тоже стремясь отчетливо это почувствовать. Прделайте упражнение вместе с учениками.

*** Глубокое дыхание** Глубокий вдох через нос, так, чтобы двигалась только диафрагма, плечи остаются на месте. Дышать в следующем ритме: во время вдоха считать от одного до четырех, задержать дыхание, вновь считая от одного до четырех, и выдохнуть, опять считая от одного до четырех. Считать следует медленно и спокойно. Повторите такое дыхание несколько раз.

*** Позитивное мышление.** Если поймал себя на негативных мыслях, то четко скажи себе: «Стоп!» Постарайся сосредоточиться на чем-то позитивном. Например, тебе предстоит выступить перед школьным коллективом. Негативная мысль: «Я непременно все перепутаю, выйдет все нелепо, я покажу себя дураком. Нет никакого смысла идти выступать». Позитивная мысль: «Каждый может ошибиться, могу и я. Многие не осмеливаются идти выступать, а я осмелюсь. Если и собьюсь, это не конец света, наоборот – повеселю других. Но по крайней мере я постараюсь сделать все, что от меня зависит». Приведите сами дополнительные примеры того, как можно изменить негативное мышление на позитивное, и попросите учеников привести такие примеры.

*** Упражнения.** Кто не знает, что навык мастера ставит? Это хорошо знают актеры, певцы, спортсмены. Без упражнений нечего надеяться на хороший результат. Если ты чувствуешь себя в какой-то ситуации неуверенно, то упражняйся! Упражняйся, готовясь к контрольной, к выступлению, к налаживанию контактов с другими людьми. Если ситуация, которая вызывает в тебе тревогу, связана с

выполнением каких-либо действий, помни: в этом можно упражняться. Приведите сами дополнительные примеры того, как упражнение придает уверенности в себе и снижает тревогу, и попросите учеников привести такие примеры.

* **Мысленная тренировка.** Представляй себя в тревожной ситуации кем-то другим, например, музыкантом, политиком, кинозвездой. Подумай, что бы сделал или сказал твой герой. Мысленно порепетируй, будучи в другой роли, что можно сказать, как себя повести и т. д. Повторяй это до тех пор, пока не почувствуешь уверенность в себе. Задайте ученикам ситуацию (например, обмен некачественного товара в магазине), где они могут примерить на себя разные роли.

3. Попросите выполнить третье задание на рабочем листе. Мотивируйте учеников самостоятельно поупражняться дома в описанных выше методах. Можете порекомендовать подходящую литературу для самостоятельного чтения и изучения новых методов. Объясните, что навыки управления собой помогут лучше справляться со сложными и напряженными ситуациями.

Основная идея. Подчеркните, что можно научиться целому ряду методов преодоления чувства тревоги, выбирая из них те, которые больше по душе, и упражнясь в них. Не существует одного правильного способа успокоиться, каждый должен найти тот способ, который подходит именно ему. Владение навыками саморегуляции поможет снимать излишнее напряжение.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с физическим воспитанием (напряжение, расслабление, растяжение различных групп мышц), музыкой (успокаивающая музыка), искусством (творческое самовыражение), а также русским и эстонским языком (ролевые игры).



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills training. Promoting health and personal development. Teachers Manual 2.



Рекомендуемая литература

1. Davis, L, McKay, M, Eshelman, E R 2008. Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Pegasus.
2. Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest? (koost Elenurm, T, Kasmel, A, Kidron, A, Rüütel, E, Teivelaur, M, Traat, U) 1997. Tallinn, Eesti Tervisekasvatuse keskus.

Рабочий лист

Задание 1. Запиши в таблицы (для школы, дома и общения со знакомыми и друзьями) по две возможные ситуации, которые могут вызвать тревогу.

Задание 2. Дай оценку, каков уровень тревоги в этой ситуации – низкий, средний или высокий.

Задание 3. Выбери, какой метод подошел бы для уменьшения чувства тревоги.

Школа		
Ситуация	Уровень тревоги	Снижение чувства тревоги
1.		
2.		

Дом		
Ситуация	Уровень тревоги	Снижение чувства тревоги
1.		
2.		

Общение со знакомыми и друзьями		
Ситуация	Уровень тревоги	Снижение чувства тревоги
1.		
2.		