

## Активная работа «Мне нравится!»

**Тема:** Умение справляться со стрессом и тревогой

**Подтема:** Хороший и плохой стресс

**Результаты обучения.** Ученик:

- описывает общие признаки стресса и возможности его преодоления\*;
- различает позитивные и негативные возможности справиться со стрессом;
- может назвать по меньшей мере три полезных для здоровья способа, которыми он сам пользуется для снятия стресса в своей жизни.

**Необходимые материалы.** Маленькие листки липкой бумаги для заметок, рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

**Проблематика урока.** Ситуации, которые встречаются нам в повседневной жизни, весьма разнообразны. Некоторые из них приносят радость и удовлетворение, другие же создают стресс и неудовлетворенность. Поскольку стресс – это естественная часть жизни, то важно научить детей справляться с ним. Тем самым мы укрепим здоровье учащихся и предупредим вероятность того, что они усвоят вредящие здоровью способы справиться со стрессом, в том числе посредством употребления ПАВ.

**Введение.** Попросите учеников подумать о том, какие ситуации создают для них стресс (невыполненные домашние задания, выступления). Попросите их написать эти ситуации на листках липкой бумаги для заметок (анонимно). Соберите листочки, зачитайте их и прикрепите к бумажной доске. Зачитывайте так, чтобы не было понятно, кто это писал.

### Основная деятельность

1. Объясните ученикам, что стресс – это обычное явление в нашей жизни. Когда-то его бывает больше, когда-то меньше; у одного человека больше, у другого меньше. Спросите учеников, на каких должностях люди, по их мнению, испытывают больше стресса, а на каких меньше. Обсудите возможные причины.
2. Спросите учеников:
  - Когда возникает стресс? (Тогда, когда мы чувствуем, что не справляемся с какой-то ситуацией, или ситуация для нас новая, и мы не знаем как с ней справиться.)
  - Что вообще такое стресс? (Состояние напряжения, которому могут сопутствовать нервозность, беспокойство и неуверенность.)
3. Разъясните, что среди ситуаций, названных учениками в начале урока, некоторые очень похожи друг на друга, а некоторые сильно различаются. Факторы, которые вызывают в людях стресс, называют **стрессорами** (см. дополнительный материал для учителя). В качестве стрессоров могут выступать повседневные дела (вовремя успеть в школу, выполнить домашние задания, понять тему на уроке, принять участие в соревнованиях), отношения (с родителями, учителями, друзьями и т.п.), среда (например, шум), перемены в жизни (переезд, свадьба, потеря близких), а также собственные мысли человека о самом себе (см. дополнительный материал для учителя). Обсудите, каких стрессоров среди названных учениками было больше всего. Можете сгруппировать листочки учеников согласно стрессорам.

4. Разъясните, что стресс может быть для нас как вредным, так и полезным. Плохой стресс – это ситуация, в которой мы чувствуем, что не справляемся, отчего наше настроение ухудшается, мы чувствуем усталость и негативное напряжение, например, когда поссорились с друзьями. Хороший стресс – это ситуация, когда состояние напряжения придает энергии и мы лучше справляемся с трудностями, потому что напряжение вызывает в организме такие изменения, которые помогают нам сосредоточивать ресурсы (например, во время контрольной работы или на соревнованиях). Обсудите с учениками, с хорошим или плохим стрессом связаны названные ими ситуации. Прикрепите листочки к доске, разделив их соответственно на два столбца, и посмотрите, в каком из столбцов листочков больше.
5. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите их написать, о каком стрессе, по их мнению, идет речь в приведенных в нем ситуациях – о хорошем или о плохом. Обсудите ответы совместно. Внимание! Некоторые ситуации могут быть связаны как с хорошим, так и с плохим стрессом – зависит от их толкования.
6. После этого разъясните, что хотя стресс – это естественное явление, все же важно уметь с ним справляться. Спросите учеников, что люди делают для того, чтобы преодолеть стресс. Напишите ответы на доске. Скажите, что существует много различных способов справляться со стрессом – одни из них укрепляют благополучие человека, а другие вредят ему. Спросите учеников:
  - Какие занятия и мысли не помогают справиться со стрессом? Запишите ответы учеников на доске и попросите их заполнить рабочий лист. При необходимости приведите дополнительные примеры (употребление алкоголя, курение и употребление прочих ПАВ, оскорбление других людей, повышение на них голоса, избегание помощи, самообвинение и т. п.). Спросите учеников, почему эти способы не помогают (создают еще больше проблем).
  - Какие занятия и мысли помогают справиться со стрессом? Напишите ответы на доске. Проследите, чтобы в список попали такие способы, как стремление разрешить проблему, поиск помощи, позитивное мышление, занятия, создающие хорошее настроение и т. п.
7. Попросите каждого ученика записать на рабочем листе те занятия, которые поднимают ему настроение (слушание музыки, беседы с друзьями, просмотр хорошего фильма, прогулка по лесу, катание на сноуборде и т. п.). После этого совместно обсудите эти возможности. Попросите учеников дополнить перечни на своих рабочих листах также и другими предложенными возможностями. Обсудите, какие занятия и мысли подошли бы для ситуаций, написанных на листочках, а в каких ситуациях нужно просить о помощи.

**Основная идея.** Подчеркните, что в жизни каждого встречаются ситуации, создающие напряжение и неудовлетворенность. Это является естественной частью жизни. Важно понимать, что именно создает в нас напряженность и каковы возможности справиться с этим напряжением. Для того, чтобы справиться со стрессом, нужно заниматься такими делами и думать о таких вещах, которые помогают снизить напряжение, а также воздерживаться от нанесения вреда себе и окружающим.

**Возможности интеграции.** Работа предлагает возможности интеграции с физическим воспитанием (виды физической активности, которые мне нравятся), искусством (творческое выражение своих чувств и мыслей), музыкой (какая музыка меня успокаивает,

а какая возбуждает), русским и эстонским языком и литературой (книги, которые мне нравятся).



#### **Использованная литература**

1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level Two: Grades 4/5. Teacher's Manual.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste ennetamine. Õpetajaraamat 4.-6. klassile. Tartu.



#### **Рекомендуемая литература для учителя**

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

## Рабочий лист

**Задание 1.** О каком стрессе, по-твоему, идет речь – о хорошем или о плохом?

Ситуация	Ответ
Таня чувствует себя неудобно, когда опаздывает в школу из-за того, что задерживается ее автобус.	
Костя отправляется на соревнования, к которым он тщательно готовился. Он очень ждет этих соревнований.	
Родители Олега ссорятся, и Олег чувствует себя из-за этого очень несчастным.	
Лариса познакомилась в лагере с мальчиком, который после лагеря пригласил ее к себе на день рождения. Лариса с нетерпением ждет этого дня.	
Вероника в последнее время не выполняла домашних заданий по математике. Она уже недели две некомфортно чувствует себя на уроках математики, поскольку не понимает заданий. К тому же, скоро контрольная работа.	
Тарасу не нравится в кино, потому что сидящие сзади него люди все время громким голосом комментируют фильм.	
Учительница подозвала Лену к себе и сказала, что Лена очень красиво поет и может выступить на рождественском празднике.	
Приведи сам один пример плохого стресса:	
Приведи сам один пример хорошего стресса:	

**Задание 2.** Какие занятия и мысли не помогают справиться со стрессом?

.....

.....

.....

