

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №3 имени Ленинского комсомола»

**Тренинг с элементами ролевых игр  
на тему: «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» (номера конспектов: 1.1, 1.2)**

Учащиеся: 9, 11 классы  
Место проведение: классная комната  
Время проведения: 40 минут  
Составила и провела: педагог-психолог А.Н. Тарасова

г. Гагарин, 2023г

### ***Занятие 1.1 Стресс в жизни человека.***

*Цель:* Научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

*Задачи:* Показать учащимся возможности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях; научить эффективно противостоять стрессу.

*Методическое оснащение*

Логическая загадка «Три криминалиста», иллюстрация к ней; анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?», методика снятия стресса.

*Материалы к занятию*

*Логическая загадка «Три криминалиста»*

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили - кто из них быстрее без фонаря поймает грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещенный королевский сад. В ожидании полуночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чем-то задумался. В 12 часов грабитель проник в сад. Криминалисты выбежали па улицу, и майор Пронин первым схватил его. Почему он был первым?

*Правильный ответ:* его глаза быстрее адаптировались к темноте, так как до этого он находился в темной комнате.

*Примечание.* Персонажи могут быть иными.

*Умеете ли вы справляться со стрессом? (Байер К., Шейнберг Л., 1997)*

№	Утверждение	часто	редко	никогда
1	Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2	Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3	Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4	Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю или успокоительным таблеткам	0	1	2
5	Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6	Я склонен к грусти	2	1	0

7	Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8	Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9	Я легко расстраиваюсь	2	1	0

### *Интерпретация*

*0 - 3 очка.* Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

*4 - 7 очков.* Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

*Больше 8 очков.* Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы не начинаете использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем.

### *Основные принципы борьбы со стрессом*

1. Научиться по-новому смотреть на жизнь.
2. Быть оптимистом.
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями.
4. Стремиться к разумной организованности.
5. Учиться говорить «нет».
6. Учиться радоваться жизни.
7. Не быть максималистом.
8. Не концентрироваться на себе.
9. Не копаться в своем прошлом.
10. Правильно питаться.
11. Высыпаться.
12. Не злоупотреблять алкоголем.

### *Способы быстрого снятия стресса.*

1. Физические упражнения
2. Глубокое дыхание (см. ниже)
3. Расслабление
4. Отрыв от повседневности
5. Массаж
6. Пересмотр жизненных позиций

### *Глубокое дыхание для снятия стресса*

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).
3. Медленно и полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе: «расслабляюсь».
5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).
6. В течение нескольких последующих минут посидите (полежите) спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

### *Ход занятия*

*Вводная часть.* Актуализируются знания учащихся о способности человека к адаптации. Предлагается загадка «Три криминалиста». Далее рассматриваются примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: почему человек, замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют и т.д.

После вывода о способностях человека к физиологической адаптации, обсуждается вопрос «Существует ли психологическая адаптация?»

*Основная часть.* Стресс – ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, вообще без стресса жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы. Сильные стрессы влияют на здоровье, снижают работу иммунитета и являются причиной многих заболеваний. Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Формируются и уточняются представления о стрессе как изменении состояния организма, в том числе положительном, вынуждающем человека приспособляться. Учащиеся перечисляют ситуации, при которых необходима психологическая адаптация. Вводится понятие стресса как фактора, тренирующего приспособительные возможности человека. Учащимся предлагается продолжить фразы «Стресс вреден для спортсмена (врача, учителя), потому что...» и «Стресс полезен для спортсмена (врача, учителя), потому что...». Подчеркивается вред, наносимый длительным стрессом иммунной системе и общему состоянию здоровья. Учащиеся работают с анкетой «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Делается вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

*Заключительная часть.* Освоение эффективных способов адаптации к стрессу. «Аукцион идей»: основные принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса. Анализируя ответы, необходимо подчеркнуть, что есть неэффективные способы борьбы со стрессом (алкоголь и наркотики) и эффективные способы, с которыми предлагается познакомиться.

Обобщение опыта и освоение способа профилактики стресса. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.

*Домашнее задание.* Обсудить с членами семьи способы быстрого снятия стресса, проделать с ними дыхательные упражнения.

*Ведущему на заметку.* Во вводной части при обсуждении понятия «психологическая адаптация» желательно, чтобы учащиеся привели примеры подобной адаптации из собственной практики.

## ***Занятие 1.2 Способы борьбы со стрессом.***

*Цель:* Формирование у учащихся способов оптимального поведения в состоянии стресса и при переживании острых негативных эмоций.

*Задачи:* Сформировать стремление овладеть способами борьбы со стрессом, представление о стрессовом состоянии и способах совладания с ним.

### *Методическое оснащение*

Репродукции карты (слайды) И.Репина «Иван Грозный и сын его Иван», К. Фламинго «Княжна Тараканова»; пиктограмма «Человек, переживающий стресс»; анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?»; плакат «Способы борьбы со стрессом»; упражнение «Консилиум».

### *Материалы к занятию*

#### *Упражнение «Консилиум»*

Учащиеся становятся участниками консилиума по стрессу. Первая группа - специалисты по стрессам, связанным с учебой; вторая - по стрессам, не связанным с учебой. Задача участников - рассказать о наиболее типичных для ваших пациентов стрессовых ситуациях, особенностях их реакций, способах помощи.

#### *Ход занятия*

*Вводная часть.* Актуализация знаний учащихся о негативных эмоциональных и стрессовых состояниях. Демонстрируются репродукции, внимание учащихся обращается на различное состояние персонажей. Дается определение понятия «стресс» (совокупность защитных реакций организма, вызванных резкими изменениями статуса или окружающей среды). Подчеркивается, что стресс - это реакция организма (рассматривается пиктограмма «Человек, переживающий стресс»).

На доске ведущий чертит таблицу, которая заполняется по мере ответов учащихся на вопрос «Что человек делает и что чувствует в следующих ситуациях»:

Ситуации	Человек чувствует	Человек делает
Перед экзаменом		
На финальном матче		
Во время поездки на метро		
После крупного выигрыша		
После ссоры с другом		
После сильного шума ночью в соседней квартире		
Другие варианты		

При обобщении обращается внимание учащихся на эффект суммирования стрессовых факторов.

*Основная часть.* Формирование представлений о способах борьбы со стрессом. Предлагается анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?» (см. занятие 6). Подводя итоги, учитель говорит о пользе и вреде стресса; подчеркивает особый вред постоянно действующих

стрессовых факторов, рассказывает о трех вариантах противостояния стрессу (атака, уход, компромисс). Учащимся предлагается обсудить ситуацию: «У тебя проблемы по математике. Выбери вариант противостояния». Нужно обсудить достоинства и недостатки выбранных вариантов. Демонстрирует плакат «Способы борьбы со стрессом» (см. занятие 6). Учащимся предлагается подумать, какой из способов является наиболее оптимальным для них, членов их семьи.

*Заключительная часть.* Отработка личной стратегии борьбы со стрессом. Класс делится на две группы. Упражнение «Консилиум». При проведении итогов речь идет о специалистах, которые могут помочь в стрессовых ситуациях.

Обобщение полученных знаний и опыта: «Дискуссионные качели»: «Стресс вреден, если...», «Стресс полезен, если...»

*Домашнее задание.* Обсудить с членами семьи способы противостояния стрессу.

*Ведущему на заметку.* Занятия 1.1 и 1.2 могут быть объединены, тогда продолжительность занятия будет 2 часа. При демонстрации репродукций во вводной части можно усилить эмоциональный эффект, включив соответствующую музыку.

### ***Занятие 1.3 Неповторимость индивидуальности.***

*Цель:* Формирование социальных навыков взаимодействия с другими людьми.

*Задачи:* Сформировать позитивный образ Я, чувства эмпатии, сопереживания, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

*Методическое оснащение*

Карточки «Я как все...», «Я не как все...», с перечислением социальных позиций «сын», «дочь», «учащийся», «юноша», «девушка»; упражнение «Я - уникальный»; листы бумаги формата А4 с изображением неба (солнце и два облака), два мяча разного цвета, фломастеры, цветные карандаши, живой или искусственный цветок, определение индивида и индивидуальности, определение Я и Я - концепции; музыкальные записи (инструментальная ритмичная, но не слишком быстрая музыка).

*Примечание.* Учащиеся (за партами или на стульях) располагаются полукругом.

*Материалы к занятию*

Материал из словаря Баева (см. занятие 1).

#### *Ход занятия*

*Вводная часть.* Актуализация знаний о собственной индивидуальности, ее проявлениях.

После приветствия учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят свое имя. При этом они называют присущие им качества, которые начинаются с букв, имеющих в имени (например, Ольга - осторожная, ленивая, гордая; Вадим - вежливый, добрый, интересующийся). Перечисляемые качества записываются на доске (листе бумаги). По окончании упражнения учитель, опираясь на сделанные записи, побуждает учащихся сделать выводы. Суть этих выводов заключается в том, что люди отличаются друг от друга по своим внешним и внутренним свойствам и качествам, которые проявляются в своеобразии психики и личности индивида.

*Основная часть.* Формирование представлений о неповторимости собственной личности. Учащиеся выполняют упражнение «Я - уникальный». Учитель передает два мяча в разные стороны от себя. Учащийся, получивший первый мяч, продолжает высказывание «Я как все...», при этом он выбирает одну из социальных позиций, обозначенных на карточках («сын», «учащийся» и др.). Учащийся, получивший второй мяч, выполняет аналогичные действия, продолжая высказывание «Я не как все...». В какой - то момент мячи

«встречаются» в руках одного из учащихся. Ему предлагается выбрать, с какой фразы он начнет говорить. Подводя итоги упражнения, учитель делает вывод о том, что у всех нас есть какие - то общие качества, а есть и уникальные, присущие только отдельной личности.

Далее каждому учащемуся предлагается на рисунке, где изображены облака и солнце, на одном из облаков написать свое имя и фамилию, а на другом – имя, которым ему хотелось бы называться. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет, а на 2-3 лучах солнца написать качества, присущие учащемуся и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации. Задания желательно выполнять под музыку.

*Заключительная часть.* Отработка личностной стратегии взаимодействия с другим человеком. Заполнив свой лист, учащиеся передают рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, пишет на одном луче название качества, подчеркивающее, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка. Листы, обойдя 10 - 12 участников, оказываются заполненными и возвращаются к своим авторам. Учащиеся знакомятся с результатами (отдельные можно прокомментировать вслух).

Осмысление ресурса собственной личности. Дискуссионные качели: часть учащихся должна подтвердить, а часть - опровергнуть высказывание И. Канта «Годы юности - самые трудные годы. Ибо это - годы выбора». По итогам дискуссии учитель делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

*Домашнее задание.* Выполнить задание «Солнечные лучи» со своими родителями или близкими друзьями.

### ***Занятие 1.4 «Крутой» или уверенный в себе***

*Цель:* Формирование адекватной социальной позиции.

*Задачи:* Сформировать чувство уверенности; снизить уровень тревожности

*Методическое оснащение*

Изображение уверенных и неуверенных в себе людей (например, ученик у доски, артист на сцене); карточки по числу учащихся с текстом «Десять главных заповедей неудачника»; стихотворение Р. Киплинга «Если» (в переводе С.Я. Маршака); тест «Насколько вы уверены в себе?»

*Материалы к занятиям*

*Десять главных заповедей неудачника (Прихожан А.М., 1997)*

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).
2. Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.
3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.
4. Выбери одно из двух - или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное - не обращай внимания на то, что в действительности происходит.
5. Из всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холь и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них как к своему личному достоянию.
7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?»
8. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.
10. Избегая любви к себе!

*Киплинг Р. «Если», фрагмент (перевод С.Я. Маршака)*

О, если ты покоен, не растерян,  
Когда теряют головы вокруг,  
И если ты себе остался верен,  
Когда в тебя не верит лучший друг.

И если ждать умеешь без волнения,  
Не станешь ложью отвечать на ложь,  
Не будешь злобен, став для всех мишенью,  
Но и святым себя не назовешь.

...И если можешь быть в толпе собою,  
При короле с народом связь хранить

И, уважая мнение любое,  
Главы перед молвою не клонить,  
И если будешь мерить расстоянье  
Секундами, пускаясь в дальний бег, -  
Земля - твое, мой мальчик, достоянье!

И более того, ты - человек!

*Насколько вы уверены в себе? (Прихожан А.М., 1997)*

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:
  - а) поищите удобный случай для выяснения отношений
  - б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:
  - а) громко протестуете
  - б) молча пытаетесь пробраться вперед
  - в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, входите сами



3. Собеседник отстаивает точку зрения, противоположную Вашей. Вы:
- б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его
  - д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
- б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание
  - д) без колебаний направляетесь в первый ряд
  - е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все - таки садитесь в первый ряд
5. Согласны ли вы с таким мнением, что окружающие часто используют вас в своих интересах:
- д) нет
  - е) да
6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:
- д) нет
  - е) да
7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:
- б) нет
  - в) да
8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:
- д) нет
  - е) да
9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:
- б) нет
  - в) да
10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:
- д) используете эту возможность
  - е) не используете
11. Вам надо позвонить по телефону в какое - нибудь учреждение. Вы:
- б) под любым предлогом избегаете этого
  - в) звоните без колебаний
  - е) звоните после долгих, мучительных колебаний
12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:
- б) молча переживаете
  - г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки
13. Вы не понимаете объяснений. Вы:
- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик

в) вежливо просите их перестать разговаривать

е) молча терпите

15. Кто - то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду

д) даете ему отпор

16. Легко ли вам иступить в разговор с человеком противоположного пола, который для нас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно, не знаю, что сказать

в) легко

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да

б) нет

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да

д) нет

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ

д) благодарите за похвалу

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность

20. При хорошем знании предмета, какой экзамен вы предпочтете сдавать:

а) устный

б) письменный

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «а» - 3 балла, «б» - 0 баллов, «в» - 5 баллов, «г» - 2 балла, «д» - 4 балла, «е» - 1 балл.

Определите общую сумму.

#### *Интерпретация результатов*

*Менее 12 баллов* - сильная неуверенность в себе;

*12-32 балла* - низкая уверенность в себе;

*33-60 баллов* - средний уровень уверенности в себе;

*61-72 балла* - высокая уверенность в себе;

*более 72 баллов* - очень высокий уровень уверенности в себе.

### *Ход занятия*

*Вводная часть.* Актуализация знаний о признаках уверенного и неуверенного поведения. Учащимся предлагается продолжить фразу «Я уверен в себе, если...», «Я не уверен в себе, если...». В высказываниях учащихся подчеркиваются внутренние признаки уверенности (спокойствие, наличие успешного опыта поведения при сходных обстоятельствах, поддержка окружающих, убежденность в своей правоте). При демонстрации изображений уверенных людей обращается внимание на внешние признаки уверенности (раскованная поза, спокойные жесты), напоминается о темпе речи и интонациях. Делается вывод, что чувство уверенности появляется, если человек владеет ситуацией.

*Основная часть.* Формирование представлений о способах приобретения уверенности в себе и различиях между уверенностью и «крутизной». Учащимся предлагается из «Десяти главных заповедей неудачника» сделать инструкцию «Как стать уверенным в себе». Для этого класс делится на группы по 3 - 5 человек, после обсуждения каждая группа предлагает свой вариант переформулировки каждой заповеди - лучшие варианты записываются на листе. Подводя итог упражнения, желающие зачитывают получившуюся инструкцию, а учитель - стихотворение «Если».

Доска делится на две части. На одной записывается определение уверенности, на другой - определение неуверенности, например: «Крутизна основана для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». Учитель напоминает, каковы внешние признаки уверенного человека, и предлагает учащимся по аналогии описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Учащимся предлагается вспомнить (но не говорить вслух) кого-либо, ведущего себя таким образом. Затем ответить, почему этот человек старается так выглядеть. Нужно подчеркнуть, что человек стремится выглядеть «круто», если на самом деле он не уверен в себе.

*Заключительная часть.* Отработка личной стратегии уверенного поведения. Учащимся предлагается разработать в соответствии с инструкцией «Как стать уверенным в себе» тактику уверенного поведения в типичной ситуации («Ты - на экзамене», «Ты - в малознакомой компании» и т.д.)

Для осмысления полученного опыта учащиеся продолжают фразу «Уверенный - это тот, кто...», «Крутой» - это тот, кто...».

*Домашнее задание.* Выполнить дома тест «Насколько вы уверены в себе?», обработать его с помощью ключа и решить, нужно ли пользоваться выработанными на уроке рекомендациями.

*Ведущему на заметку.* Если у ведущего не окажется возможности подготовить копии теста для каждого учащегося, то вопросы к нему можно зачитать вслух. В этом случае учащиеся в своих тетрадях отмечают номера ответов; домашним заданием является обработка теста, а интерпретация осуществляется ведущим на следующем уроке.