



Кращі уроки Healthy Schools з профілактики психічного здоров'я учнів

Зміст:

- 1. Солодова Марія Василівна:**
Виховна година на тему:
«Допоможи собі сам, або стрес та способи
регуляції емоційного стану».....1
- 2. Семіжонова Тетяна Георгіївна: Поняття про стрес.
Фази стресу та їх вплив на здоров'я людини. Шляхи
подолання
стресу.....11**
- 3. Мельник Наталя Сергіївна:**
Урок емоційної грамотності.....19
- 4. Лисак Наталя Володимирівна: Психологічний
практикум «#СТОП
СТРЕС».....25**



Солодова Марія Василівна:

Виховна година на тему:

«Допоможи собі сам, або стрес та способи регуляції емоційного стану»

Мета: ознайомити одинадцятикласників з поняттям «стресова ситуація» та психологічними прийомами щодо її подолання; формувати вміння знімати нервові напруження, почуття тривоги; сприяти розвитку впевненості, подоланню психологічних бар'єрів та розвивати навички стресостійкості.

Обладнання: бланки для відповідей «Стрес - це...», картки для проходження експрес-тесту «Стан нервової системи», аудіозапис «Звуки природи, флейта», кольорові олівці, папір А2, клей-олівець, ножиці, поради для випускників у конвертах, малюнки на тему школа та іспити, мультимедійна презентація, відео: Причини стресу у сучасних підлітків, Притча «Про метелика».

Хід уроку

Перед початком уроку учні обирають кольоровий стікер і сідають групами.

Різнокольорові стікери (червоні, жовті, зелені) готуємо за кількістю учасників. Перед початком занять перемішати стікери і роздати по одному кожному учаснику. Потрібно просто повідомити учасникам, що один колір стікери -це перша команда, а другий колір-друга і т.д.(С лайди 1,2,3)

Привітання учасників заняття

Вчитель: Доброго дня, дорогі старшокласники. Я рада нашій зустрічі. Хочу , щоб спілкування було цікавим та корисним. Це буде залежати лише від нас! Нагадаю правила.

Ми повинні бути:

- активними та позитивними,
- толерантними та взаємоввічливими,
- відвертими та зацікавленими.

Наше сьогоднішнє заняття має назву : «Допоможи собі сам, або стрес та способи регуляції емоційного стану».

Ми ще раз пригадаємо поняття «стресова ситуація» та спробуємо оволодіти психологічними прийомами щодо її подолання. Будемо вчитися знімати нервові напруження, почуття тривоги, розвинути впевненість, долати психологічні бар'єри та ін.

Життя сучасної людини є джерелом постійного стресу. Різноманітні події, як в особистому, так і в суспільному житті, великий потік інформації, постійний дефіцит часу, побутові проблеми, стан здоров'я рідних і близьких, очікування важливих подій — це ті стресові ситуації, з якими кожна людина зіштовхується щодня.

Ніяк не визначу закони,
Які працюють у мені.
Стаю, як доломіт, холодна,
Мить, і солома у вогні.

Шикиє розум хтине серце.
Секунда, й зовсім навпаки.
Шалене серце так заб'ється,
Що розум в друзки, на шматки.

Як керувати цим процесом?
В душі то штиль, то ураган.
А бідне тіло – мішок стресу.
Цікаво, як у інших там?

- Запитання: Що ж таке стрес? (Слайди 4,5)
- Давайте виконаємо вправу «Асоціації». Попрацюйте в групах, Запишіть на бланках асоціації, що у вас виникли . На виконання завдання 4 хвилини.
- Вправа «Асоціації»
Про що ви думаєте, коли чуєте «стрес», «стресова ситуація»?

Вчитель: Отже, судячи з ваших відповідей, стрес - це реакція організму на різні ситуації та невдачі, що трапляються в житті.

Неспівпадіння між бажаннями та можливостями, довготривалі нервові навантаження, незадоволення власним життям руйнують наш організм. Але жити без стресів не зможе ніхто, а ось навчитися правильно себе поводити в стресовій ситуації зможе кожен.

- Які причини виникнення стресу? (відповіді учнів) (Слайд 6)
- Перегляд відео «Причини стресу у сучасних підлітків» (2 хв)

Причин стресу, або так званих стресорів, — безліч. Стресором може стати все, що заважає, хвилює або погрожує. За визначенням фахівців причиною прояви стресу може стати практично будь-яка ситуація. У людини виникає сильне емоційне збудження. При цьому потрібно врахувати, що стрес можуть спровокувати не тільки негативні події, але й позитивні емоції. Це може бути заміжжя, поява в сім'ї дитини. Стрес може виникнути і внаслідок менш серйозних ситуацій, наприклад, після конфлікту в черзі або в транспорті.

- Чи згодні ви, що все наше життя – це періодичне стресові напруження?

Стресові ситуації виникають щодня, всі вони різні, а застрахуватися від них неможливо. Тому слід знати та вміти застосовувати різні способи виходу з них. Стрес – це не те, що з нами трапляється, а те, як ми на нього реагуємо.

До речі, стрес буває не лише небезпечний, а й корисний. У деяких ситуаціях він нас захищає. Уявіть, що ви переходите вулицю, з-за рогу на високій швидкості вилітає автомобіль. Ви пішли вперед і раптом заціпеніли. Це відбулося завдяки стресу. Авто проїхало повз. Якби вас не зупинив стрес, опинилися б під колесами.

Незначний рівень стресу робить нас зібранішими під час іспитів, дозволяє краще виступити на змаганнях, ніж на тренуваннях. Коли ж напруження стає надмірним, воно ускладнює виконання діяльності. У людини виникає загальмованість реакцій або надмірна метушня. Все це призводить до негативних результатів і викликає незадоволення, гнів, злість, роздратування.

- Чи згодні ви з твердженням «Всі хвороби від нервів?» (Слайди 7,8)
(думки учнів)

Дійсно, з ним важко не погодитися. Щоб перевірити, у якому стані ваша нервова система, пропоную пройти експрес-тест «Стан нервової системи».

- Експрес-тест «Стан нервової системи»

Ці 9 запитань допоможуть швидко оцінити стан вашої нервової системи. Зараз отримуєте картки з номерами цих питань та вільними клітинками під ними. Зафарбуйте клітинки у два кольори: якщо хочете відповісти «так», то замалюйте червоним, а якщо «ні» – синім. Вважаю, вам має вистачити 2 хвилини! Можете починати.

- Як же справитися зі стресом? (Слайд 9)

Вчитель: Що робити? Вихід є: міняйте стиль життя, змінюйтесь самі! Хочеться привести слова Уолтера Рассела: "Якщо робити те, що ви ненавидите, з - за ненависті в організмі починають вироблятися руйнівні токсини, і в результаті цього ви починаєте страждати від хронічної перевтоми або захворієте. Вам потрібно любити все, що ви робите. Або, інакше, робіть те, що можете робити з любов'ю. Так каже давня східна мудрість. робіть все з радістю, робіть все найкращим з відомих вам способів. Любов до навчання, уроків, які вам доведеться виконувати, поповнить запас фізичних і душевних сил, врятує від втоми, від хвороби, відомої під назвою "нудьга".

Як нейтралізувати стрес?

По - перше, при стресах швидко витрачається запас вітамінів в організмі, особливо групи В. Більшість лікарів радить приймати щодня вітаміни, але пам'ятайте про передозування. Все повинно бути в міру!

По - друге, дуже корисні фізичні вправи. Ходіть у спортивний зал, робіть зарядку, танцюйте, співайте, гуляйте по місту, відвідуйте басейн, лазню.

По - третє, необхідна психічна та фізична релаксація. Спробуйте наступне: слухайте музику, що допомагає розслабитись, дивіться на нічне небо, хмари, мрійте.

По - четверте, для гармонійного життя необхідна підтримка сім'ї, друзів. Ходіть на психологічні тренінги, знайомтеся з новими цікавими людьми. Приділяйте увагу батькам, бабусям і дідусям, сестрі або брату, адже вони особливо потребують вашої любові, турботи, ласки. Вашій увазі я пропоную вправи на саморегуляцію в умовах стресу

- Опрацювання вправ на саморегуляцію в умовах стресу
 - Методика стирання стресовій інформації з пам'яті (візуалізація).

(виконується під музику)

Сядьте і розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть перед собою чистий альбомний аркуш, олівці, ластик. Подумки намалюйте негативну

ситуацію, яку необхідно забути. Це можуть бути реальна картинка, подібна асоціація, символ і т. Д. У думках візьміть ластик і починайте послідовно «стирати» з аркуша паперу створену негативну ситуацію. «Тріть» до тих пір, поки картинка з листа не зникне. Відкрийте очі. Проведіть перевірку. Для цього закрийте очі і уявіть той же аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову «візьміть» ластик і «тріть» до її повного зникнення. Через деякий час методику можна повторити.

(Слайд 10)

- Вправа «Внутрішній промінь»(виконується під музику» Звуки природи»)

Вправа допомагає зняти втому, стабілізувати внутрішній стан.

Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно й послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно й поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

- Вправа «Звукова гімнастика»

Мета: Познайомити учнів зі звуковою гімнастикою для зміцнення духу і тіла.

Вам потрібно розслабити стан, стояти з випрямленою спиною. Спочатку робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звук.

Проспівуємо звуки:

- А - впливає благотворно на весь організм;
- Е - впливає на щитовидну залозу;
- І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха;
- П- впливає на серце, легені;
- У - впливає на органи;
- Я - впливає на роботу всього організму;
- М - впливає на роботу всього організму;

X - допомагає очищенню організму;
ХА - допомагає підвищити настрій.

Вчитель: Незабаром у вашому житті відбудеться значна подія, від якої буде залежати майбутнє. Що за подія? Звичайно, це складання ЗНО. Давайте попрацюємо й спробуємо разом скласти пам'ятки, які будуть вам корисні :

- I група – напередодні ЗНО;
- II група – під час ЗНО.

У пригоді стануть підказки, які ви можете знайти у конвертах, що на столі. Підказки містять слова-поради, які ви маєте впорядкувати й наклеїти на великий лист паперу так, щоб у результаті вийшла корисна довідка для випускників. На виконання завдання 7 хвилин(потім діти презентують результат своєї роботи та отримують вже готові порадики у вигляді брошур).

Вчитель: Уявіть таку ситуацію: починається ЗНО, уже слід давати відповіді, а ви розхвилювалися й не можете себе опанувати. Виконайте 5 простих релаксаційних вправ .

Тож давайте виконаємо ці прості вправи.

- Сидіть спокійно близько двох хвилин, очі заплющені. Уявіть приміщення, у якому знаходитесь. Спочатку спробуйте обійти подумки всю кімнату (уздовж стін), а потім пересувайтесь по всьому периметру тіла — від голови до п'ят і назад.
- Уважно стежте за диханням, дихайте носом. Зосередьтеся на своєму спокійному подиху упродовж 1-2 хвилин (немовби уп'явшись в одну точку). Спробуйте не думати ні про що інше.
- Зробіть повільний вдих і на мить затримайте подих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчутти напруження в усьому тілі. На видиху розслабтеся. Повторіть тричі.
- Зробіть глибокий вдих і затримайте подих — грудні м'язи напружені. Відчуйте це напруження, а потім зробіть різкий видих, розслабте грудну клітку, повторіть тричі.
- Трішки підніміть обидві руки, розчепірюючи пальці якомога ширше начебто граєте на піаніно, намагайтеся охопити якомога більшу кількість клавіш. Фіксуйте це положення пальців упродовж декількох секунд,

намагаючись відчувати напруження. Потім розслабтеся, руки вільно опустіть на коліна. Повторіть тричі.

Час, який ви можете затратити на виконання вправ, 8 – 10 хвилин, але, заспокоївшись, ви швидко його наздоженете й встигнете виконати всі завдання.

Вчитель: Пропоную вам послухати притчу «Про метелика»

<https://www.youtube.com/watch?v=rcSF56wpoSg>

Вчитель: Яка основна думка цієї притчі?

(Відповіді учнів: Основна думка: кожна людина - господар своєї долі.)

- Вправа «Найважливіше»

Вчитель: Прошу всіх стати в коло. Спробуйте висловити свою думку про те, що сьогодні на занятті було найважливішим. Що ви зможете використати, що не сподобалося та з чим не згодні.

(Учні висловлюють свої думки)

Завершити нашу зустріч хочу словами Боба Марлі, першого артиста Ямайки, що зумів досягти міжнародного визнання : «Твоє щастя, твої успіхи, твоє життя – та й взагалі все - залежить від тебе і тільки від тебе. Тільки ти вирішуєш, бути тобі щасливим або нещасним, веселим або сумним, злим або добрим, самотнім або популярним. Це твоє життя, тому тобі ним правити ».

Додатки

- Експрес-тест «Стан нервової системи»

Питання тесту:

- Чи гримаєте ви дверима, коли незадоволені або розсерджені виходите з кімнати?
- Чи дратують вас речі, що розставлені по кімнаті ,ви постійно за них чіпляєтесь, проходячи повз?
- Чи втрачаєте ви контроль над собою в диспуті з іншими?
- Чи перериваєте співрозмовника під час розмови?
- Чи розмахуєте руками під час розмови?
- Ви не можете втримати кінчиками пальців аркуш паперу так, щоб він не тремтів?
- Чи говорите іноді ви самі з собою?
- Чи можуть вас образити незначні дрібниці?
- Чи довго ви не можете заснути ввечері?

Бланк для відповідей:
так – червоний колір, ні - синій

№ запитання		2	3	4	5	6	7	8	9
Зафарбуй клітинку									

Інтерпретація:

- Якщо на всі запитання ви відповіли «так», про що сигналізує червоний колір, знайте, ваше нервеве напруження переходить за межі.
- Якщо ви відповіли «так» 7 разів – помітна тенденція «жити на нервах», що до гарних наслідків не приведе.
- Якщо серед ваших відповідей переважає синій колір і тільки три «так», то можете вважати свою нервову систему в порядку.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗДАЧІ ЗНО

(психологічні поради)

Задовго до ЗНО:

- Спочатку підготуй місце для занять. Забери зі столі усі зайві предмети, зручно розклади свої зошити, підручники, ручки тощо;
- Можна доповнити інтер'єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність. НЕ потрібно перефарбовувати стіни, а достатньо картини, занавіски, серветки, лампи, тощо. Також цікаво зауважити, що за твердженням вчених запах лимону у вашій кімнаті підвищує розумову працездатність на 20%.
- Склади план своєї роботи. Перед тим визнач - Хто ти є ? - сова чи жайворонок. Склади план занять на кожен день. Важливо чітко знати, що ти робиш і не говорити усім оточуючим: « Я займаюся чи готуюсь» , а « Я вивчаю саме певний розділ, конкретний матеріал»;
- Починай із найважчого, але посильного. Легше і приємніше залишай на після обіду.
- Змінюй заняття із відпочинком. Психологи встановили, що оптимальна тривалість заняття 30-40 хв. Максимум уваги досягається після 10-15 хв. від початку роботи. Тривалість перерв у першій половині дня не повинна перевищувати 5-10 хв. У другій половині дня тривалість кожної наступної переви збільшуйте на 5 хв. Не забувай у час відпочинку робити зарядку, займатися

спортом, робити короткі прогулянки, допомагати батькам, тобто повністю відволікатися від навчання на короткий час. .

- Тренуйся щоденно робити тести. Роби це із секундоміром.
- Не потрібно заучувати напам'ять певні тексти, вчися робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядай.
- Регулярно повторюйте матеріал, бажано через 10 хв., після того, як ви вивчали новий матеріал, а згодом через добу. Кожне наступне повторення повинно бути коротшим попереднього.
- Займайся самопереконанням. При всій своїй простоті, це є дуже дієва зброя. Повторюй про себе: «Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний і т.д.», «Я напишу добре тестування».

День перед здачею ЗНО

Багато хто вважає, що щоб повністю підготуватися до іспитів бракує одного дня. Це невірно. Вже після обіду важливо припинити готуватися, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, прийняти душ, підготувати одяг, документи, інші необхідні речі.

У день ЗНО:

- Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.
- Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як дати остаточну відповідь , двічі прочитай завдання, переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.
- Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей на які ти не сумніваєшся.
- Пропускай! Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
- Читай завжди уважно завдання до кінця. Розуміти завдання з перших слів і добудовувати закінчення за допомогою власної уяви – це надійний шлях до помилок.
- Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє.
- Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали.
- Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді , то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.
- Заплануй два круги. Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.
- Вгадуй. Довірся власній інтуїції.

Притча «Про метелика»

«У давнину жив-був один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Всім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. І ось одного разу один заздрісний людина вирішила зганьбити мудреця в присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як це зробити: «Я зловлю метелика і в закритих долонях принесу мудреця, потім запитаю його, як він думає, жива у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що жива, я стулїть щільно долонї, розчавлю метелика і, розкривши руки, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертва, я Распахни долонї, метелик вилетить жива і неушкоджена і скажу, що наш великий мудрець помилився ». Так і зробив заздрісник, зловив метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав мудреця, яка в нього в долонях метелик, мудрець відповів: «Все в твоїх руках».



Семіжонова Тетяна Георгіївна - Поняття про стрес. Фази стресу та їх вплив на здоров'я людини. Шляхи подолання стресу (7 -10 клас)

Додатки до уроку:

<https://drive.google.com/open?id=1PXx3Ram3iwuMQwtAaYvJmM1o8aMPV85e>

Мета. Сформувати в школярів поняття про стрес, визначити фази стресу, які по різному впливають на організм людини. Познайомити з основними засобами профілактики стресів, формувати свідоме ставлення до вразливих життєвих ситуацій шляхом аналізу. Зробити огляд методик по зняттю напруги, запропонувати учням вправи по подоланню збудження, підвищенню емоційної стійкості.

Обладнання. Презентація до уроку, картки –роздруковки програми емоційної стійкості, картки для роботи в групах, папір, дошка, запис заспокійливої музики.

Хід уроку

I. Організаційний етап

II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності (3 хв.)

Цитатою до нашого уроку хочу запропонувати наступне висловлення

«Зміна вашого емоційного стану дозволить вам «бути частиною рішення, а не частиною проблеми». (невідомий автор). Слайд 2

До нього ми повернемося у кінці уроку.

Існує древня індійська легенда про чоловіка, який побачив віршовку, дуже злякався бо прийняв її за змію. Всі ми часто бачимо таку образну змію замість віршовки: коли боємося поганих результатів контрольної роботи, не можемо виконати свою обіцянку, яку дали близькій людині, нервуємо з приводу підготовки до важливої події в житті тощо. Слайд 3

Стрес. Що ви відчуваєте, коли чуєте це слово?

(МОСКОВИЙ ШТУРМ -діти на дошці зарисують свої відчуття, які їм приходять на думку наприклад: погано, збудження, сльози, тиск, погано, невизначеність, розпач, втрата та інш.)

Сьогодні ми спробуємо визначити вплив стресу на організм та шляхи його попередження . Але спочатку давайте розберемося, що таке стрес і яким він буває.

III. Вивчення нового матеріалу (15 хв)

Розповідь учителя з елементами бесіди

1. Стрес. Фази стресу Слайд 4

У перекладі з англійської мови «stress» — це напруга, тиск, натиск. Теорію стресу розробив у 1930-ті рр. канадський учений Ганс Сельє. Саме він уперше довів, що стрес — це універсальна реакція організму на небезпеку. І не має значення, чи йде мова про фізичний стан (хвороба), чи про психологічний стан (страх, горе, сварка).

Розвиток стресу проходить три фази.

Першу фазу називають фазою тривоги.

Під час цієї фази виробляється гормон адреналін, і весь організм доводиться до стану бойової готовності: частіше б'ється серце, підвищується тиск, напружуються м'язи. Організм готовий почати боротьбу, захистити себе або нападом запобігти новому удару. Помірний стрес під час цієї фази **КОРИСНИЙ**, тому що він сприяє підвищенню працездатності, розкриває особистісні якості людини. (Наведіть приклади такого стану)

Друга фаза — фаза опору.

Організм витрачає свої резерви й розв'язує завдання, які стоять перед ним. Але якщо ця стадія триває довго й організм не відпочиває, то сили закінчуються, і починається третя фаза.

Третя фаза — фаза ВИСНАЖЕННЯ. З'являється слабкість, знижується працездатність. Організм потребує відпочинку. Якщо такого відпочинку немає, то ми можемо занедужати.

2. Фактори, що викликають стрес

Стрес — це реакція на ситуацію, в якій людина зазнає перенапруги. Наприклад, дуже сильні переживання можуть викликати емоційний стрес. Необхідність запам'ятати перед іспитом велику кількість різної інформації може викликати інтелектуальний стрес. Перебування на спеці — температурний стрес. При ушкодженнях організму може виникнути больовий стрес.

Стрес може бути спричинений різними діями й подіями. Але реакція організму на них буде однаковою.

-Наведіть приклади коли ви чи ваші знайомі перебували в стані стресу

(Учні дають відповіді спираючись на власний досвід)

Стрес — це комплекс пристосувальних реакцій до всіляких складних умов. Помірний стрес підвищує працездатність і робить життя цікавим і повноцінним.

Поїздка в інше місто, переїзд із квартири на квартиру, участь у різних конкурсах, перехід до іншої школи — усі ці події можуть викликати стрес. У людини в процесі еволюції природно виникла реакція на стрес «боротися або тікати». Вона допомагає вижити в ситуаціях коли існує загроза життю.

-Давайте спробуємо відтворити такі ситуації

(Діти розмірковують , коли стресова ситуація іде за схемою НАПРУЖЕННЯ-ДІЯ-РОЗСЛАБЛЕННЯ)

Треба також зазначити, що люди по-різному реагують на ситуацію, в якій може виникнути стрес. Для когось знайомство із новою людиною — це стрес, а хтось інший знайомиться спокійно, не зазнаючи при цьому стресу. Стійкість до стресу — це загальна властивість організму, а не тієї ситуації, яка викликає напругу.

Слайд 5

Різна реакція на однакову ситуацію

Новачок у класі може поводитися по-різному. Те, що для однієї людини може бути стресом, для іншої є нормальною ситуацією.

3. Ознаки стресу

Оскільки під час стресу організм перерозподіляє енергетичні ресурси, щоб підготуватися до фізичної напруги, опору, активної боротьби, то першими ознаками стресу є:

прискорення пульсу (серце аж калатає!);

прискорення дихання (воно стає швидким й уривчастим);

підвищення кров'яного тиску (прилиття крові до м'язів);

різке збільшення кількості гормонів — біологічних регуляторів процесів, які відбуваються в організмі.

Коли стрес стає дуже сильним і не дає активно діяти, то можна говорити дистрес - перенапруження, виснаження організму.

З усіх видів стресу найнебезпечнішим є хронічний стрес. В такому стані людина може втрачати смак до життя, відчуває розчарування, дезорієнтацію, самопочуття погіршується, відбувається стресове перевантаження.

Слайд 6

Тому важливо не втрачати контроль над своїм життям і вміти вчасно перезавантажувати свою реакцію на події в житті — розривати коло залежності від стресу, бо більшість з них можна перетворити на позитивні.

Як можна розслабитися

Існують різні методики, мета яких - зняття напруги. Слайд 7

Фізичні (дихальні техніки, вправи, заняття спортом, прогулянка на повітрі, поїздка на природу, масаж або самомасаж, а також техніка прогресивної м'язової релаксації).

Поведінкові (залишитися на самоті або навпаки - відвідати захід з великим скупченням людей, поговорити з кимось на тему, що цікавить, навести порядок в шафі)

Пов'язані з відчуттями (прийняти ванну, послухати музику, зігрітися, візуалізувати приємні образи)

Когнітивні (проаналізувати ситуацію, що викликала стрес, свою поведінку в ній, а також знайти рішення проблеми).

IV. Практична частина . Тренінгові вправи. (25 хв)

Вправи на зняття напруги.

Вправа 1. Діти сидять на стільцях, які розташовані колом. Пригадайте ситуацію коли вам прийшлося значно понервувати в школі і не вдавалось угамувати свої емоції.

-Коли людина перебуває у стані стресу її груди стискається, а дихання стає дрібним і швидким. Називається воно грудним. Гормон стресу вповільнюється. Це показник того, що вам потрібно свідомо змінити ситуацію.

Перенесіть одну руку на живіт, а другу на груди.

Повільно видихніть через рот.

Потім повільно вдихніть через ніс, концентруючись на тому, щоб живіт піднімався вище за грудну клітку. (зробіть цю вправу 5-7 разів). Напруга знімається і ви заспокоюєтесь.

Вправа 2. « Лимон». Уявіть собі ситуацію, коли важко стриматись, бо ви ображені, відчуваєте гнів або щось подібне:

Опустіть руки вниз і уявіть собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік.

Повільно стискайте якомога сильніше праву руку в кулак. Відчуйте, як напружена права рука.

Потім киньте «лимон» і розслабте руку.

Виконайте це ж вправу лівою рукою.

Розслаблятися можна не тільки за допомогою дихальних технік і вправ на м'язову релаксацію. Можливо і розслаблення через образи - так звані зорові уявлення.

Наші образи мають над нами магічну владу. Вони можуть бути як руйнуючими і чинити негативний вплив на наше життя, так і позитивними, надихаючими. Наприклад, представляючи себе хворим, безпомічним, нещасним, - ми дійсно збільшуємо ймовірність хвороб і нещастя. Адже кожен з нас діє відповідно до наявного «чином себе». Наприклад, для розслаблення можна використовувати такі образи:

Вправа 3.

Ви ніжитесь на пухнастій хмарці, яке м'яко обволікає ваше тіло

Ви качаєте на хвилях, і ваше тіло відчуває спокій і невагомість

Ви лежите на нагрітому піску - на березі моря або океану, чуєте легкий шум хвиль і відчуваєте світло і тепло сонячних променів (звучить музика)

Або створіть свій образ.

В якому образі вам було комфортно?

Використання шляхів до емоційної грамотності.

Як вирішувати проблеми Слайд 8

Психологами створена програма навчання емоційній грамотності. Ця програма складається з наступних кроків (учні мають роздруківку) :



Зупинись, заспокойся, подумай, потім роби.



Назви проблему і свої почуття.



Постав собі мету.



Подумай про різні варіанти вирішення.



Проаналізуй наслідки кожного рішення.



Вибери кращий варіант.

Обговорення 6 пунктів.

Робота в групах. Учні розбиваються на згрупи.

Кожна група складає на листочках план вирішення проблемної ситуації згідно програми емоційної грамотності та способів подолання стресу:

1 група. Батьки Олега розводяться. Хлопчику важко це сприйняти бо обох батьків дуже любить. Він вимушений буде жити з одним із них. Олег в відчаї. Став погано вчитись, хоче втекти з дому під впливом своїх емоцій...

2 група. В кабінеті у лікаря Андрій. Він дуже знервований. Останнім часом хлопець бажає проводити час на самоті, мало говорить, замикається у собі, не іде на спілкування з батьками. В школі має

проблеми в стосунках з однокласниками і вчителями. Причиною того є новина, що в його родині буде ще одна дитина крім нього. Йому здається, що батьки перестали його любити... (Дайте поради від імені лікаря, використовуючи програму кроків емоційної грамотності).

3 група. Катя не любить математику бо складно. Але в цьому році їй треба здавати іспит. Батьки постійно цікавляться результатами навчання доньки, нагадують про те, що треба додатково займатись предметом. Це дуже дратує дівчину, вона придумувала причини, щоб не робити цього, брехала батькам, пропускала заняття в школі, а до екзамену залишилось 1 місяць. Катя знервована, їй соромно, але вона не бачить вирішення проблеми ...

Групи презентують вирішення проблеми.

V. Підсумок. Рефлексія .(5 хв)

Питання для обговорення:

Який вплив робить стрес на організм людини?

Коли стрес впливає позитивно?

Які шляхи подолання стресу ви запам'ятали?

Що для себе корисного ви почули? Як підлітку можна це застосовувати в повсякденному житті?

На початку уроку ми читали слова невідомого автора.

«Зміна вашого емоційного стану дозволить вам «бути частиною рішення, а не частиною проблеми». (невідомий автор).

Як ви розумієте ці слова?

Всім гарного здоров'я і позитиву!



Мельник Наталя Сергіївна - Урок емоційної грамотності

1 клас

Тема. Урок емоційної грамотності.

Мета. Дати учням уявлення про настрій та емоції людей, їх вплив на здоров'я; вчити їх визначати емоції, дати поняття про вплив настрою, емоцій на самопочуття; вчити прийомам покращення настрою; розвивати у дітей уміння оцінювати свій емоційний стан, використовувати різні способи для самозаспокоєння; виховувати доброзичливість у спілкуванні, позитивізм, емпатію.

Матеріали та обладнання: фото із зображенням людей, що переживають різні емоції, малюнки із завданнями, запис пісні, склянка з водою, пензлики, фарби, харчова плівка, олівці, набір леґо «6 цеглинок»

Хід уроку

Привітання

Звучить музика, діти стають у коло.

Ми крокуємо до знань (крокуємо)

Дружно і завзято. (беремося за руки)

Негаразди легко ми

будемо долати. (махаємо рукою)

Я – тобі, а ти – мені (показуємо на себе, на друзів, потім на друзів, на себе)

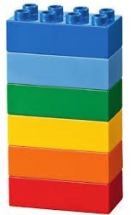
завжди допоможеш, (ліву руку беремо у праву)

Якщо віриш ти у себе, (показуємо на себе)

Все на світі зможеш. (піднімаємо руки догори)

2. Вправа «Колір мого настрою»

Працюємо з цеглинками леґо. У кожного в руках набір «6 цеглинок». Який колір у вас асоціюється з радістю? А якого кольору сум? Спокій? Задоволення?



Промовляємо фразу «Доброго ранку» радісно (жовта цеглинка), втомлено (зелена), сердито (червона), сумно (синя), задоволення (помаранчева), спокійно (блакитна). З якою емоцією було приємніше вимовляти фразу? З якою важче?

А зараз заплющте очі. Прислухайтесь до себе. Відчуйте, яка емоція переважає у вашому серці. Покажіть цеглинку, яка відображає ваш настрій на початку уроку. Бажаю вам, щоб на уроці панували позитивні емоції. Сьогодні на нас чекає багато відкриттів.

3. Повідомлення теми та завдань уроку

Сьогодні ми з вами будемо пізнавати себе і дізнаємось, як емоції впливають на людину. Розкриємо секрет «Чи можна змінити емоції», будемо експериментувати та досліджувати.

4. Експеримент

У кожного з вас є склянка з водою, фарби, пензлики, плівка та набір фотографій.

Розгляньте воду у склянці. Яка вона? (Чиста, прозора). А тепер торкніться води. Що відчули? (Вона тепла, мокра ...) . Уявіть, що водичка – це людина. Додайте за допомогою пензлика фарбу того кольору, який відповідає вашому настрою. Занурте пензлик у склянку та розмішайте фарбу. Тепер водичка має такий самий настрій, як і у вас.

Буває так, що поруч із нами знаходяться люди, які переживають інші емоції. Уявімо, що до нашої людини-водички підійшов той, хто сердиться або гнівається. Який колір асоціюється у вас з гнівом? Як розпізнати сердиту людину. Знайдіть серед фотографій людину, яка

гнівається. Як гадаєте, чому люди гніваються? Додайте фарбу цього кольору. Що сталося з водою?



А тепер з людиною-водичкою спілкується дуже сумна людина. Оберіть фотографію з сумним обличчям. Що підказало вам, що це сум? Через що може з'явитися сум? Додайте відповідний колір в склянку. Що стало з водою у склянці?

А зараз водичка - людина зустріла того, хто відчуває страх. Знайдіть серед фото таку людину. Як зрозуміли, що вона налякана? Який колір додамо у склянку? Що трапилось із кольором води у склянці? Що трапилось з тим гарним настроєм, який був на початку?

Поміркуйте, а що можна зробити, щоб негативні емоції не змінювали колір води у нашій склянці. (Варіанти дітей). Давайте вилеємо водичку зі склянки у відерце, помиемо склянку та наллємо чистої водички. Знову додамо колір гарного настрою. А тепер накриємо склянку тоненькою прозорою плівкою. Спробуйте тепер додати колір сумного чи сердитого настрою. У вас вийшло змінити колір води? Ні? Чому?



Інколи відчувати сум, гніватись чи боятися це нормально. Але, що допоможе вам захистити себе від негативних емоцій, які несуть інші люди? (Варіанти дітей).

Один із способів – вислухати людину. Дати можливість поділитися своїми переживаннями. (Демонструємо як брудна вода виливається на плівку і не потрапляє у чисту склянку). Що сталося з брудною водою? Вона вилилась, її не стало. Чи забруднилася склянка з чистою водою? (Ні). Якщо у вас є така символічна плівка, то негативні емоції не потраплять у ваше серце. Що хочеться зробити з порожньою склянкою? Наповнити її чистою водою з першої склянки. Так і ви, коли вислухали людину, поділіться з нею своїми позитивними емоціями. Скажіть, що все буде добре, покажіть, що хорошого є навколо.

Але що робити, коли плівки на склянці немає або вона порвалася (у вас немає сил, щоб підтримувати, допомогти). Чи можемо ми тоді допомогти іншим та не нашкодити собі? Побережіть себе. Самі заспокойтеся, наберіться сил чи позитиву, зробіть те, що викликає у вас приємні емоції. Дуже важливо уміти сказати «Стоп».

5. Вправа «Стоп»



Діти об'єднуються у пари і стають на відстані бм один проти одного. Розподіляють ролі «смайлика» і «гнівика». «Смайлик» стоїть на місці, а «гнівик» крокує до нього. «Смайлик» говорить «стоп»,



пробуючи різну інтонацію, підпускаючи «гнівила» на різну відстань. Потім «смайлика» і «гнівик» міняються ролями. Обговорюємо, кому було легко сказати «стоп», а кому це давалося важко, яка інтонація була більш переконливою. Обов'язково в кінці вправи діти мають промовити «чарівну» фразу виходу зі своїх ролей: « Я не гнівик/смайлик, я ...(назвати своє ім'я)».

6. Руханка (пісня «Подаруй свою усмішку»)
<https://www.youtube.com/watch?v=GoWUYA2E-Pw>

7. Вправа «Позитивчики»

Діти об'єднуються у 5 груп. Повторюємо секрети успішної роботи у групі (поважаємо один одного, даємо можливість висловити свою думку кожному, думка кожного важлива та ін.)

Вчитель демонструє великий білий аркуш, на якому стоїть маленька чорна цяточка. Що ви бачите перед собою? (Чорну цятку). Дивно, ви бачите не великий чистий білий аркуш, а лише маленьку чорну цятку на ньому. На жаль, так і люди скоріше помічають негатив, ніж щось хороше та приємне. Давайте зараз станемо «позитивчиками» і потренуємось бачити в кожній негативній ситуації, щось хороше.

Ситуація 1. Надворі дуже сильний мороз і ми не можемо погратися з друзями у дворі. (Варіанти дітей)

Ситуація 2. Ви зробили дуже багато помилок у роботі і отримали погану оцінку. (Варіанти дітей)

8. Вправа «Галерея оптимістів»

А тепер кожна група отримує малюнок. Потрібно щось домалювати чи змінити так, щоб негативний малюнок перетворився на позитивний.

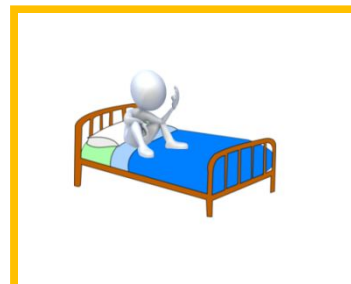
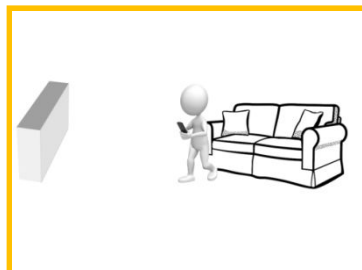
Малюнок 1. Іде дощ, а ви хотіли з друзями погуляти.

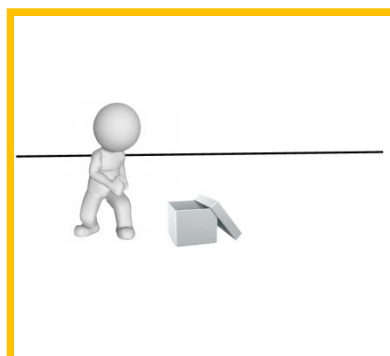
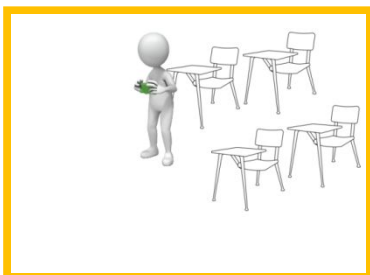
Малюнок 2. Ви хотіли подивитися улюблені мультики, але вимкнули світло і телевізор не працює.

Малюнок 3. Ви захворіли і мама сказала, що треба лежати у ліжку.

Малюнок 4. Ваш найкращий друг не прийшов в школу.

Малюнок 5. Поламалась ваша улюблена іграшка.





9. Рефлексія

Діти стають у коло і, передаючи м'ячик – смайлик, продовжують речення « На уроці я зрозумів/дізнався/ навчився....»



Лисак Наталія Володимирівна - Психологічний практикум «#СТОП СТРЕС»

Мета: вчити дітей визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати техніки самоконтролю.

Очікувані результати: наприкінці заняття учні: пояснюють, що таке стрес, які є види стресу; називають чинники, що спричиняють стрес; оцінюють індивідуальний вплив стресорів; демонструють уміння використовувати техніки самоконтролю у стресових ситуаціях.

Тривалість: 1 год. 20 хв. (Часовий формат заняття може бути творчо зміненим психологом залежно від можливостей їх проведення).

Додатки до уроку:

<https://drive.google.com/drive/folders/1p9JU1boDXZKEa-gOzuijxfVnB-h43vP5>

Орієнтовний план заняття

1.	Відеоролик. Притча «Склянка з водою»	2хв
2.	Стартові завдання	3 хв
3.	Розминка «Весняний дощ»	7 хв
4.	Вправа «Синергія»	7 хв
5.	Міні-лекція «Що таке стрес?», відеоролик «Вплив стресу на організм»	10 хв
6.	Вправа «Голосуй ногами»	7 хв
7.	Мозковий штурм «Резилієнс»	5 хв

8.	Практикум «Аптечка самодопомоги»	15 хв
9.	Вправа-руханка «Приємні літачки»	5 хв
10.	Вправа-візуалізація «Безпечне місце»	5 хв
11.	Медитативна майстерня «Іграшка-антистрес»	10 хв
12.	Рефлексія заняття «Сонечко»	7 хв
Усього тривалість:		1ГОД 20хв

Притча «Склянка з водою» відеоролик (2 хв)

(Додаток №1 https://www.youtube.com/watch?v=zKffLA_Xfwo)

Коментар. Важливо думати про проблеми в житті, але набагато важливіше буде, якщо ви “опустите їх” і будете робити це щодня перед сном. Якщо ви будете так робити – у вас не буде стресу, ви будете просинатися щодня свіжими і повними сил. Ви зможете впоратися з будь-якою проблемою, з будь-яким викликом, що буде вам кинутий!

Стартові завдання (3 хв.)

1.Оголошення теми уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся, що таке стреси і як вони впливають на нашу психологічну рівновагу».

2. Основні правила роботи (додаток №2): «Що необхідно, щоб наше заняття було цікавим, приємним та корисним для кожного? Скажіть, будь ласка, які для цього необхідні правила?»

Варіанти відповідей учасників: бути активними, виконувати запропоновані завдання тощо.

Розминка «Весняний дощ» (7 хв.)

Мета: допомогти учасникам зосередитись, потренувати увагу; налаштувати учасників на роботу з собою, зміну ставлення, роботу з цінностями тощо.

Матеріали: не потрібні.

Інструкція. Тренер звертається до групи: «Хто народився взимку, підніміть, будь ласка, руку. А тепер ті, хто народився навесні. Хто народився восени ... Хто народився влітку ... Чудово!

Ті, хто народився ... (називає дві пори року), дивляться на мою ліву руку. Вона відповідає за вашу роботу. Ви команда номер один. Ті, хто народився ... (називає інші дві пори року), дивляться на мою праву руку. Ви команда номер два.

Перша команда робить так (плескає по колінах). Спробуйте! А тепер дивіться на мою ліву руку (тренер тримає зігнуту руку на рівні плеча): це означає, що плескаємо тихо. Коли я піднімаю руку (піднімає над головою), ви плескаєте голосніше, сильніше. Спробуймо!

Друга команда робить так (тупотить каблуками по підлозі). Спробуймо. А тепер дивіться на мою праву руку (тренер тримає зігнуту руку на рівні плеча): це означає, що тупотимо тихо. Коли я піднімаю руку (піднімає над головою), тупотимо голосно. Спробуймо!

Отже, спробуймо все разом. Починає накрапати дощ... Перші краплі гулко вдаряють по асфальту... По траві... Дощ починає посилюватися ... Ще, ще, перетворюється на зливу... І раптом стихає... Тихіше... Тихіше... І знову посилюється...»

Тренер продовжує свій монолог, стежачи за груповою динамікою, і надає можливість групі насолодитися звуками весняного дощу.

Процедура проведення. Група сидить на стільцях. Під час поділу на групи учасникам не обов'язково переміщуватися: вони можуть залишатися на своїх місцях.

На першому етапі тренер ділить учасників, які народилися взимку / навесні / влітку / восени, на дві групи так, щоб у кожній підгрупі їх було приблизно порівну.

Після цього тренер дає інструкцію, що потрібно робити кожній команді: зображувати дощ плесканням по колінах (перша група) і тупотінням по підлозі (друга група).

Ядро розминки становить картинка весняного дощу, яку описує тренер.

Він керує групами за допомогою рук, які можуть мати три положення:

- 1) рука внизу, висить уздовж тіла – відсутнє звучання відповідної групи (ліва рука відповідає за одну підгрупу, права – за іншу);
- 2) долоня на рівні плеча – середня інтенсивність звучання;
- 3) рука піднята над головою – максимальна інтенсивність звучання.

Коментар. Ця розминка несе великий заряд позитивної енергії. Психолог перекидає місток, наприклад, так: «Цей дощ нас оновив, змив втому. І тепер ми входимо в новий сезон – сезон продуктивної роботи».

Добре підготовлений тренер отримає чудовий результат, створивши в групі піднесений настрій і готовність працювати далі.

Вправа «Синергія» (асоціація з поняттям «стрес») (7 хв.)

Мета: продемонструвати, що можливості команди значно більші, ніж просто сума можливостей окремих її учасників.

Необхідні матеріали: олівці, папір. Психолог записує на дошці своє слово або поняття, що має відношення до теми заняття – стрес.

Дії: тренер роздає учасникам папір і просить кожного окремо написати максимум слів, які асоціюються зі словом, написаним на дошці.

Коментар. Після 5 хвилин індивідуальної роботи психолог об'єднує всіх учасників в одну групу і просить їх записати об'єднаний перелік на фліп-чарті. Учасники обговорюють та аналізують отримані результати.

Міні-лекція (6 хв)

(Додаток №3, відеоролик
<https://www.youtube.com/watch?v=nRDnchiP7AM>)

Ознайомлення з поняттям «стрес», види стресу та як він впливає на організм

Життя кожної людини не таке просте, як здається на перший погляд. Іноді ми стикаємося із ситуаціями, коли наша психологічна рівновага порушується. Уникнути таких ситуацій неможливо, а ось навчитися поводитися в них певним чином — необхідно.

Факторами, що порушують психологічну рівновагу, можна вважати хвороби, розлучення батьків, смерть близької людини. Це дійсно серйозні фактори, і, щоб їх пережити, людині необхідна психологічна підтримка.

Порушують психологічну рівновагу й проблеми, які виникають під час навчання, і сварки з друзями, і суперечки з батьками, і ситуації, коли підліток не знаходить спільної мови з однолітками. Перелік можна було б продовжувати. Але наше завдання полягає в тому, аби розібратися, як можна підтримувати свою психологічну рівновагу в усіх цих випадках. Що робити, аби залишатися здоровим, управляти своїми емоціями, зберігати спокій та здоровий глузд?

Ще одним фактором, який порушує фізіологічну рівновагу-є стрес. Завдання для груп: створити

Стрес (від англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Уолтер Бредфорд Кеннон (англ. Walter Bradford Cannon) у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротися чи бігти». Досить часто авторство терміну передають відомому канадському фізіологу Гансу Сел'є, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загальної адаптаційної напруги.

Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу:

— дистрес – дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися;

— евстрес – дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби крила виростають.

Емоційні стреси корисні для організму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілізують сили й розумові здібності. Але від негативних потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя та здоров'я.

Вправа «Голосуй ногами» (7 хв.)

Мета: оцінити індивідуальний вплив стресорів.

1. Розкладіть по лінії картки від «0» до «10» (між ними має бути простір, вільний від столів та стільців).

2. Назвіть стресор і запропонуйте учням зайняти місце від «0» до «10» відповідно до того, з якою силою цей стресор впливає на кожного з них. Охочі можуть пояснити свій вибір (один–два учні).

Стресори: отримати низьку оцінку, переїхати до нового міста, виграти змагання, перейти до нової школи, несподіваний виклик до дошки, покататися на американських гірках, річна контрольна з математики, довгоочікувані канікули.

Підсумуйте: «Один і той самий стресор може по-різному впливати на різних людей»

Мозковий штурм «Резилієнс». (5хв)

Мета: для того, щоб бути психологічно здоровим після перенесеного стресу або якоїсь неприємної для вас події, потрібно відновлювати свої сили, так званий резилієнс.

Резилієнс – це відновлення.

Коментар. Психолог пропонує учасникам подумати і назвати способи, методи для відновлювання своїх ресурсів (записує на аркуші для фліпчарту).

Аптечка самопомоги (апробація нетрадиційних оздоровчих технологій). Практикум (15 хв)

Важливою складовою підтримки на оптимальному рівні психологічного здоров'я людини є вміння вчасно й ефективно зняти втому і напругу, своєчасний і активний відпочинок, зміна видів діяльності, вміння до всього ставитися з гумором. Є різні нетрадиційні технології для відновлення психічного здоров'я, тому, щоб трохи відпочити і відволіктися, я пропоную вам зараз їх спробувати.

I. Антистресова гімнастика

Антистресова гімнастика – це гімнастика (від грец. «γυμνάζω» – тренуватися) – система тілесних (фізичних) вправ, яка виникла в давній Греції за багато років до нашої ери. Метою гімнастики є загальний всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення.

Людина цілеспрямовано за допомогою спеціального комплексу вправ стомлює свої м'язи. А вони в свою чергу автоматично розслабляються. У цей момент організм починає займатися заповненням витрачених ресурсів.

Комплекс вправ:

1. Напружте кисті рук, стисніть їх у кулаки, розтисніть, розслабте.
2. Підтягніть плечі до шиї, стисніть м'язи рук, опустіть плечі, розслабте м'язи.
3. Підійміть брови, розкрийте рот, розслабте.
4. Сильно закрийте очі, відкрийте.
5. Натягніть м'язи обличчя в області рота (широко посміхніться), розслабте.
6. Стисніть м'язи грудей, розслабте.

II. Сміхотерапія

Сміхотерапія або гелотологія (грец. «сміх» і «вчення») – це вид психотерапії, що використовує регулярний перегляд комедій, смішних телевізійних передач, спогад гумористичних епізодів з життя, ведення пацієнтами гумористичних щоденників.

Уміння сміятися над собою та іншими – гарна якість, що полегшує нам життя. Сміх розслабляє і може оздоровити організм, часто розряджає напружену ситуацію, дозволяє поглянути на життєві ситуації простіше. У сучасній медицині є метод лікування – сміхотерапія (гелотологія). Доведено, що сміхотерапія має величезне значення в оздоровленні людини!

Сміх, позитивні емоції творять дива: зміцнюють імунітет, лікують хвороби, допомагають впоратися з непереборними труднощами.

Вчіться сміятися, смійтеся на здоров'я, і нехай не вичерпається джерело ваших веселощів.

Корисні рекомендації зі сміхотерапії:

1. Встаньте, вдихніть і ... посмійтеся! Вийшло? Ні? Ми дуже серйозні, тому нам так складно щиро розсміятися. Почувши веселий жарт, ми лише посміхаємося. Адже саме сміх, а не чергова посмішка, приносить максимум користі. Потренуйтеся – і ви навчитеся сміятися в будь-який момент.

2. В американських книгах можна знайти таку рекомендацію: «Встаньте перед дзеркалом і почніть корчити пики та показувати язика своєму відображенню! Сміх не змусить себе чекати!». Напевно, такий спосіб не всім підходить, але в кожного з нас є щось, що викликає щирий сміх – такі собі «сміхопігулки».
3. Смійтеся частіше, адже цей процес не тільки приємний, а й цілющий.
4. Посміхаючись 5 хвилин, ви відчуєте прилив сил як від 40 хвилин повноцінного відпочинку.
5. При сміху виробляється гормон радості ендорфін – природний «наркотик», що викликає відчуття насолоди, схоже з оргазмом.
6. Зберіть для себе скриньку сміху та відкривайте її, коли це необхідно. Погане самопочуття, поганий настрій і депресія відступлять під натиском радісного сміху! Смійтеся на здоров'я!

III. Фототерапія

Фототерапія, дослівно – «світлолікування», у психології цей напрям застосовується для лікування депресій, страхів, проблем. Адже кожен погодиться з тим, що фотографія в житті людини має велике значення і тому є ресурсною.

З винаходом фотоапарата і фотографії люди стали помічати, що перегляд окремих кадрів полегшує їм життєві труднощі, піднімає настрій, додає впевненості в собі. Згодом фотографія була визнана мистецтвом. А в 1970-х рр. в США і Канаді психотерапевти почали використовувати фотографію як інструмент психологічного консультування та називати фототерапією. Активне використання почалося з кінця 1979-х рр. психологом і арт-терапевтом Джуді Вайзер.

Кожна особиста світлина є одним з типів автопортрета, так званим «дзеркалом пам'яті», яке повертає моменти і людей, які були забуті. Фототерапію можна розглядати як гру. Вона дозволяє «грати» з реальністю і її відображеннями, вибирати те, що для людини найбільш цікаво та важливе зараз, творчо комбінувати різні

елементи реальності одне з одним і навіть створювати іншу, нову реальність

Вправа-руханка «Приємні літачки»

Опис-інструкція: психолог пропонує учасникам зробити з паперу маленькі літачки, написати на них комплімент, побажання і пустити літачок одне одному. Той, хто спіймав літачок, реагує на послання – приймає його, використовуючи невербальні засоби.

Обговорення, зворотна комунікація - Висловіть свої відчуття від цього виду діяльності. - Що вам було приємніше: отримувати чи дарувати компліменти?

Дуже добре, приємно отримувати компліменти і добрі слова від оточуючих, а ще приємніше робити компліменти та говорити приємні слова іншим.

Вправа-візуалізація «Безпечне місце»

Опис-інструкція Займіть зручну позу, закрийте очі. Намагайтеся уявити такі образи-картинки.

Уявіть собі, що у вас є надійне та безпечне місце, в якому ви можете відпочити, коли захочете. Дорогу в це безпечне місце знаєте тільки ви, ніхто інший вас там не потурбує. Не обов'язково, щоб це місце існувало в житті. Якщо у вас немає такого «притулку» в житті, придумайте його. Це може бути все, що завгодно. Це може бути навіть космічний корабель, який забирає вас геть із Землі. Подумки уявіть собі це місце. Опишіть речі, що знаходяться там, які з них вам подобаються і які створюють ваш життєвий простір. Уявіть, що ви робите, коли відпочиваєте в своєму місці. Можливо, ви слухаєте музику, дивитесь на вогонь у каміні, читаєте, малюєте або щось інше. Намагайтеся думати про ті заняття, які вам найбільш приємні. Побудьте в своєму безпечному місці стільки, скільки Вам ще потрібно, та повертайтеся.

Коментар. Протягом дня кожного разу, коли ви відчуваєте себе особливо втомленим, або коли починаєте нервувати, на кілька хвилин уявіть собі своє безпечне місце.

Медитативна майстерня(10 хв.)

Опис-інструкція: створення іграшки анти-стресу своїми руками. Перед початком роботи, запропонуйте учням сісти спокійно, глибоко видихнути і вдихнути, уявляючи, що вони видихають проблеми, а вдихають радість,

Необхідні матеріали: кулька, олівець, фломастер, лійка, борошно (крохмаль, рис, горох), намистинки, клубок ниток.

Коментар. Включити музику для релаксації, зосередитися на своєму внутрішньому стані та створити власну іграшку-антистрес.

Психолог: доведено, що стискаючи і розтискаючи в руках дрібнички, людина розслаблюється, заспокоюється, перемикається на гарні думки. Такі тактильні подушки і жуйки для рук отримали назву антистресових іграшок, які широко представлені на ринку. Однак їх не обов'язково купувати. При бажанні можна зробити таку річ самостійно, тим більше що варіантів, як зробити антистрес безліч: це може бути кулька, м'яч, лизун, подушка, м'яка іграшка. (Додаток №3)

Перегляд

<https://www.youtube.com/watch?v=nEj1tSvPoCg>

<https://www.youtube.com/watch?v=NiWoPYdyXTo>

відеоролика:

або

Рефлексія заняття «Сонечко» (7 хв.)

Мета. Викликати в учасників позитивні емоції.

Опис-інструкція. Усі учасники отримують чисті аркуші. Вони малюють на весь аркуш сонечко з кількістю промінчиків за кількістю учасників, виключаючи себе. У центрі сонечка пишуть своє ім'я. Потім по колу передають один одному аркуші, над

– Тоді що стане причиною болю в руці та судом?

Студенти були спантеличені.

– Опустіть склянку! – сказав один зі студентів.

– Правильно! – сказав професор. – Із проблемами в житті треба поступати подібно. Поки ви думаєте про них кілька хвилин – нічого не відбувається, усе в порядку. Якщо думаєте про них довго – це перетворюється у хворобу. Думаєте ще довше – вони паралізують вас. Тоді ви не зможете нічого зробити.

Додаток №2

Правила роботи

1. Тут і тепер. Цей принцип орієнтує здобувачів освіти на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, що відбуваються в групі в певний момент часу.
2. Щирість і відвертість. Це правило сприяє отриманню для себе і надання іншим учасникам правдивого зворотного зв'язку, тобто, інформації, важливої для кожного учасника і, яка запускає механізми не лише свідомості, а й міжособистісної взаємодії.
3. Принцип «Я». Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, самоаналізі та рефлексію. Висловлювання учасників заняття повинні будуватися з використанням особових займенників однини.
4. Активність. Психологічний урок належить до активних методів навчання й розвитку, і така норма, як активна участь, є обов'язковою для всіх її учасників.

Додаток №3

Що таке іграшка-антистрес

Подушечки на пальцях володіють високою чутливістю. Це знання підштовхнуло винахідників до створення іграшки, яка буде

контактувати з цими частинами. В результаті з'явилися м'які подушки для рук, що володіють терапевтичним ефектом. Їх роблять компактного розміру, і річ легко поміщається в сумку, не займаючи багато місця.

Принцип дії подушечок базується на 2-х факторах:

Колір, приємний оку, покращує настрій, наповнює енергією.

Наповнювач задіює моторику рук, в результаті чого м'язовий тонус розслабляється.

Перевагою даного виробу є зняття фізичної і емоційної напруги.

Пропоную ознайомитися з основними перевагами таких іграшок:

Забезпечують приємні тактильні відчуття. Ефект від монотонного зминання, обертання різних предметів схожий з медитацією. Від подушечок пальців імпульси «задоволення» йдуть в мозок і буквально змушують «відчути позитив»!

Допомагають позбутися від шкідливих звичок. Чому б, нарешті, не перестати «з'їдати» ковпачки олівців, з невгамовною енергією клацати авторучкою? Куди більш гігієнічною і не відбивається на настрої оточуючих альтернативою стане м'який поролоновий едінорожек, чи не так?

Заміняють обійми. Звичайно, зробити саморобний сквіші і повністю замінити ним «живу» сенсорику не вийде, але в стресових ситуаціях пом'яти милого котейку або няшний кексик, який вміє будувати веселі гримаси — саме те!

Розвивають дрібну моторику, і уяву;

Допомагають тренувати письмові навички;

Зменшують напругу після тривалої роботи за комп'ютером;

Розвивають м'язову точність;

Підсилюють концентрацію уваги.

**Бажаємо Вам чудових уроків,
Ваші Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів**