



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання та розв'язання конфліктів	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	---------------------------------------	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Стрес в екстремальних ситуаціях



Мета

Ознайомити учнів з особливостями стресу у надзвичайних ситуаціях. Розвивати навички позитивного мислення.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* стресори надзвичайних ситуацій;
- *розповідають* про головні передумови виживання у надзвичайних ситуаціях;
- *пояснюють* небезпеку негативного мислення;
- *демонструють* вміння змінювати негативні думки на позитивні.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до Інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).

Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздаткові матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв.
Інформаційне повідомлення «Стресори надзвичайних ситуацій»	13 хв.
Інформаційне повідомлення «Як вижити в екстремальній ситуації»	4 хв.
Руханка «Сопілочка»	3 хв.
Інформаційне повідомлення «Ефект самопідтримки стресу»	6 хв.
Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення»	13 хв.
Підсумкові завдання	3 хв.
<i>Усього тривалість:</i>	<i>45 хв.</i>

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулого заняття. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми вчилися керувати стресами, які виникають у щоденному житті».
2. Назвіть тему уроку: «Сьогодні розглянемо стреси в екстремальних ситуаціях».
3. Вправа на знайомство.

Слово вчителя: «Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукали в лісі, відстали від групи в поході, стала жертвою нападу зловмисників; автомобіль, поїзд, автобус, літак чи корабель потрапили в аварію у незнайомій місцевості; вона може опинилась у зоні стихійного лиха (*хуртовини, урагану, землетрусу, снігової лавини*) чи військового конфлікту, несподівано захворіла чи була травмована далеко від житла».

- Запропонуйте учням по колу назвати своє ім'я і сказати, чи доводилося їм коли-небудь потрапляти у надзвичайну ситуацію.

Інформаційне повідомлення «Стресори надзвичайних ситуацій» (обговорити чинники, що посилюють стрес у надзвичайних ситуаціях)

Слово вчителя: «В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, холоду, спеки, голоду, спраги, самотності, зневіри.

Страх — найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає, як упоратися з

небезпекою. Найважливіше у такому випадку — уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку».

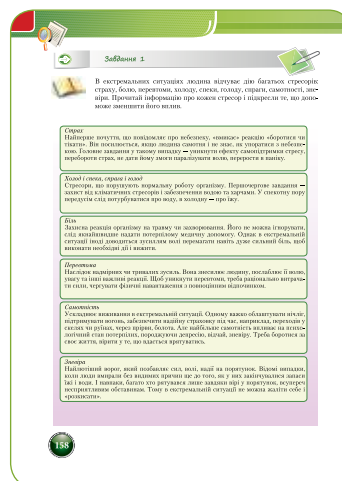
1. Зачитайте учням притчу про Чуму.

Зустрівся якимось перехожий з Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» — спитав він. «Іду в Багдад, — відповіла Чума. — Хочу заморити п'ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», — дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

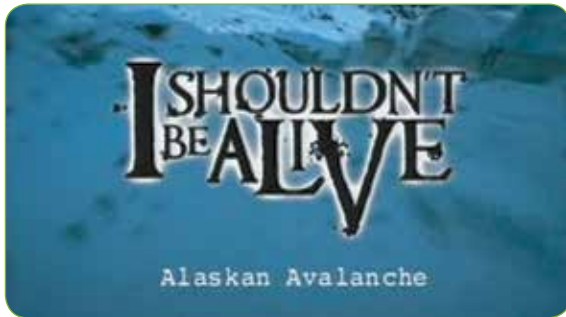
2. Запропонуйте декільком учням по черзі зачитати інформацію із Завдання 1 із Роздаткових матеріалів для учнів.



3. Продемонструйте трейлер із циклу програм «Я не повинен був вижити: Лавина страху».

Запитання для обговорення:

- Пригадайте приклади надзвичайних ситуацій із реального життя або фільмів, книжок. («Робінзон Крузо», «Я не повинен був вижити» тощо.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/YA-ne-dolzhen-bil-vizhit/>

Підсумуйте: «Потрапивши в естремальну ситуацію, люди відчують дію багатьох стресорів. Але найважливіше — не втрачати віру у порятунок».

Інформаційне повідомлення «Як вижити в естремальній ситуації» (розглянути стратегію поведінки в надзвичайній ситуації)

- За допомогою презентації поясніть учням три передумови виживання в естремальній ситуації.



Підсумуйте: «Перебуваючи у надзвичайній ситуації, зберігайте людську гідність — спершу рятують дітей, поранених, усіх, хто не може дати собі раду».

Руханка «Сопілочка»

Слово вчителя: «Давайте пограємо на сопілочці. Уявіть, що у вас в руках сопілка. Неглибоко вдихніть повітря, піднесіть сопілку до губ. Починайте повільно видихати, і на видиху спробуйте витягнути губи трубочкою. Потім почніть спочатку. Уявіть, що тепер ви граєте на фортепіано. Грайте пальцями по клавішах. Тепер кожен оберіть собі будь-який музичний інструмент і заграйте на ньому. Який чудовий оркестр!» (Можна увімкнути музику.)

Інформаційне повідомлення «Ефект самопідтримки стресу»

Слово вчителя: «Ви вже знаєте, що стрес — це природний механізм, який у відповідь на загрозу «вмикає» захисну реакцію «боротися чи тікати».

Проте ця реакція, що готувала наших предків до негайної дії у разі небезпеки, може зашкодити сучасній людині. Адже ми нечасто потрапляємо в ситуації, коли від нападу чи втечі залежить наше життя.

У таких випадках стресова реакція не відбувається природним шляхом (*напруження — активна дія — розслаблення*), і може виникнути ефект самопідтримки стресу».

- За допомогою презентації, або Завдання 2 із Роздаткових матеріалів для учнів поясніть ланцюг самопідтримки стресу.

Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення» (порівняти вплив негативного і позитивного мислення на стрес)



Слово вчителя: «Негативні (*песимістичні*) думки посилюють стрес і його самопідтримку.

Вони викликають тривогу і страх, посилюють стрес до рівня, коли людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю», «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував»; вдається до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень»; висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

- Зачитайте притчу.

Всього лише відображення Східна притча

Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами.

Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озираючись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же

загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

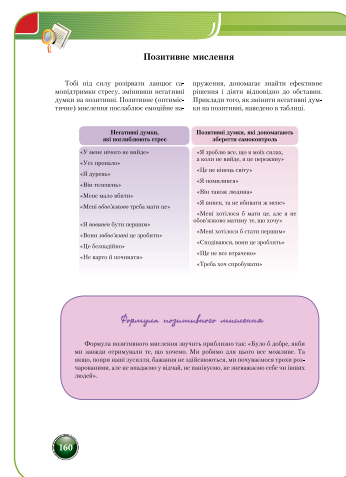
Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

Запитання для обговорення:

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?

Слово вчителя: «Щоб розірвати ланцюг самопідтримки стресу, треба змінити негативні думки на позитивні. Позитивне мислення послаблює напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин».

- Оберіть двох волонтерів, які зачитують по черзі приклади того, як можна змінити негативні думки на позитивні. (*Інформація «Позитивне мислення» у Роздаткових матеріалах для учнів.*)



Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки.

- В екстремальних ситуаціях на людину діють багато стресорів: страх, холод, спека, голод, спрага, біль, перевтома, самотність, зневіра.
- Психологічними передумовами виживання в цих ситуаціях є готовність до дії, сила волі й колективізм.
- Песимістичні думки посилюють стрес, і тому важливо навчитися змінювати їх на позитивні.
- Позитивне (*оптимістичне*) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Слово вчителя: «Психологи радять запам'ятати формулу позитивного мислення, яка звучить приблизно так (*запропонуйте учням повторювати кожне речення за вами*): «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюються, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

1. Завершальна вправа. Запропонуйте учням сісти спокійно, заплющити очі, глибоко видихнути і вдихнути, уявляючи, що вони видихають проблеми, а вдихають радість.

Негативні думки, які поглиблюють стрес	Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль
«У мене нічого не вийде»	«Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»
«Усе пропало»	«Це не кінець світу»
«Я дурень»	«Я помилився».
«Він телепень»	«Він також людина»
«Мене мало вбити»	«Я винен, та не вбивати ж мене»
«Мені <i>обов'язково</i> треба мати це»	«Мені хотілося б мати це, але я не <i>обов'язково</i> матиму те, що хочу»
«Я <i>повинен</i> бути першим»	«Мені хотілося б стати першим»
«Вони <i>зобов'язані</i> це зробити»	«Сподіваюся, вони це зроблять»
«Це безнадійно»	«Ще не все втрачено»
«Не варто й починати»	«Треба хоч спробувати»