



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

## Стрес і психологічна рівновага



### 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.



### Обладнання і матеріали

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

### Що підготувати заздалегідь



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

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв
Міні-лекція, мозковий штурм	6 хв
Вправа «Голосуй ногами»	7 хв
Перегляд відео «Що таке стрес?»	10 хв
Робота у групах «Швидка допомога при стресах»	10 хв
Підсумкові завдання	9 хв
<i>Усього тривалість:</i>	<i>45 хв</i>

## Рекомендації щодо проведення уроку

*Знайомство / Відкритий мікрофон*

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

**Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)**

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся, що таке стреси і як вони впливають на нашу психологічну рівновагу».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по колу назвати своє ім'я і сказати, що приносить їм радість. (Наприклад: «Мене звали Катя, мені приносить радість похід до кінотеатру».)

**Міні-лекція, «Мозковий штурм» (ознайомлення з поняттями «стрес», «стрессор», видами стресу)**

1. За допомогою презентації та інформації у Роздавальних матеріалах для учнів розкрийте учням значення понять: «стрес», «еустрес», «дистрес», «гострий стрес», «хронічний стрес».



2. «Мозковий штурм» (навести приклади стресових чинників).

**Слово вчителя:** «Чинники, які спричиняють стрес, називають стрессорами (на-

приклад, несподіваний виклик до дошки, виграш у лотерею, хвороба тощо)».

- Проведіть «мозковий штурм», написавши на дошці слово «стрессори» і записуючи всі варіанти стресових чинників, які називають учні.

**Підсумуйте:** «Стрес можуть спричинити як негативні, так і позитивні події».

**Вправа «Голосуй ногами» (оцінити індивідуальний вплив стрессорів)**

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).

**Стрессори:** 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 стрессор може по-різному впливати на різних людей».

**Перегляд відео «Що таке стрес?» (2:01 хв) — ознайомлення з видами стресу**

**Запитання для обговорення:**

- Чому говорять, що стрес необхідний для людини?
- Які є фази стресу? (Запишіть їх на дошці: тривога, резистентність, виснаження.)
- У чому користь стресу?
- У чому його небезпека?



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHto-takoe-stress-/>

*Підсумуйте: «Найчастіше у нашому житті виникає гострий стрес. Тому ми маємо вміти контролювати себе в подібних ситуаціях».*

*Робота у групах «Швидка допомога при стресах» (розглянути способи самоконтролю)*

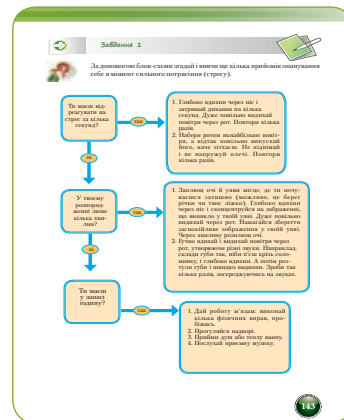
*Слово вчителя:* «Ви вже знаєте, що іноді в сильній стресовій ситуації людина не може адекватно, тобто правильно, розсудливо реагувати на стрес. Таке може трапитись у надзвичайній ситуації чи у щоденному житті: напередодні важливої події або коли виникають несподівані проблеми.

Тому, потрапивши у критичну ситуацію, передусім треба заспокоїтись, опанувати бурхливі емоції. Пам'ятаєте пораду: якщо вас щось прикро вразило, полічіть до десяти, перш ніж щось сказати чи зробити? Цей прийом нерідко дає змогу зберегти спокій, утриматися від непродуктивних слів і вчинків. Є й інші подібні методи та прийоми».

- Об'єднайте учнів у три групи («секунди», «хвилини» і «години»).

- Запропонуйте учням уявити, що вони мають виступити на сцені та дуже хвилюються. Попросіть групи підготувати демонстрування технік самоконтролю, які можна використати, коли мають:

*група «секунди»* — лише кілька секунд;  
*група «хвилини»* — кілька хвилин;  
*група «години»* — не менш як годину.



- Якщо у групах виникають труднощі, можна використати інформацію з Роздальних матеріалів для учнів Завдання 1.
- Демонстрування групами технік самоконтролю.

*Запитання для обговорення:*

- Які ще методи самоконтролю ви знаєте?

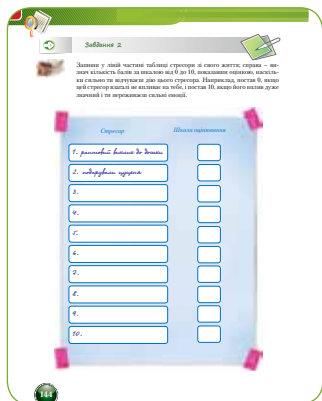
*Підсумуйте: «Потрапивши у стресову ситуацію, застосовуйте адекватні техніки самоконтролю».*

*Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)*

1. Зачитайте висновки:
  - Стрес означає напруження.
  - Помірний стрес підвищує працездатність і робить життя цікавим і повноцінним.
  - Техніки самоконтролю допомагають зменшити стрес або позбавитися від нього.

2. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)

- Запропонуйте учням оцінити стресори зі свого життя, виконавши Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



3. Завершальна вправа.

- Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся ..., навчив(-ла)ся ...».
- Запропонуйте їм вправу на релаксацію «Безпечне місце».

**Мета:** навчити дітей медитації, яка допоможе їм заспокоїтись, актуалізувавши позитивні спогади.

**Слово вчителя:** «Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття та образи. Коли ми відчуваємо стрес, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я пропоную вам згадати місце, де ви почуваетесь спокійними і щасливими. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке чули і хочете там побувати. А ще це може бути уявне (вигадане) місце.

Давайте почнемо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів. Тепер заплющте очі і дихайте спокійно. Уявіть місце, де вам спокійно, безпечно і щасливо (*пауза*).

Уявіть, що стоїте або сидите там (*пауза*). Подивіться навколо у своїй уяві і запам'я-

тайте все, що бачите (*пауза*). Запам'ятайте всі деталі (*пауза*). Зверніть увагу на різні кольори довкола (*пауза*). Уявіть, що торкається навколишніх предметів (*пауза*).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви бачите? Постарайтеся розгледіти різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму особливому місці, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити за вашим бажанням.

У цьому особливому місці ви почуваетесь спокійно і впевнено.

Уявіть, що босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (*пауза*). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви відчуваєте (*пауза*)? Може, легкий приємний вітерець, теплі промінчики на своєму тілі? Або чуєте звук моря? Чи спів птахів (*пауза*)?

Які запахи ви відчуваєте (*пауза*)? Може, це запах моря? Чи квітів? Чи вашої улюбленої їжі (*пауза*)? В особливому місці ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні і щасливі.

Тепер уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (*Примітка: це може бути реальна людина, фантастичний герой, героєм мультфільму або вигаданий друг*). Цей хтось — сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви вдвох повільно гуляєте й озираетесь навкруги (*пауза*). Кожен із вас щасливий бути поруч з цією людиною, адже вона — ваш друг і помічник, який допоможе розв'язати будь-які проблеми. Озирніться ще раз довкола. Запам'ятайте все це. Адже ви зможете повернутися сюди знову в будь-який час. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були (*пауза*).

Приготуйтеся розплющити очі і залишити своє особливе місце. Один, два, три...».