

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 в екстремальних ситуаціях



Мета

Ознайомити учнів з особливостями стресу в 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 Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення «Стресори надзвичайних ситуацій»	6 хв
Інформаційне повідомлення «Як вижити в екстремальній ситуації»	4 хв
Руханка «Ураган для тих...»	3 хв
Інформаційне повідомлення «Ефект самопідтримки стресу»	4 хв
Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення»	12 хв
Підсумкові завдання	6 хв
<i>Усього тривалість:</i>	
	45 хв

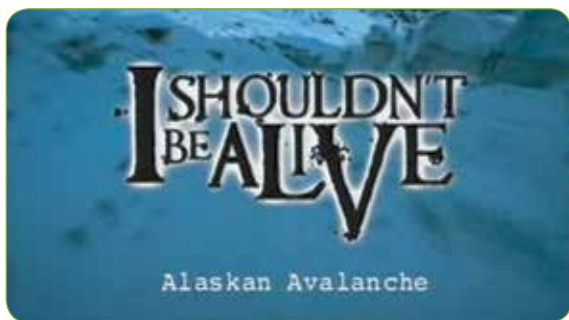
Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

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 їх: «На минулому уроці ми вчилися керувати стресами, які виникають у щоденному житті».
2. Продемонструйте трейлер із циклу програм «Я не повинен був вижити: Лавина страху».



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

3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні розглянемо стреси в екстремальних ситуаціях».
4. Вправа на знайомство.

Слово вчителя: «Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, відстати від групи в поході, стати жертвою нападу зловмисни-

ків; автомобіль, потяг, автобус, літак чи корабель може потрапити в аварію у незнайомій місцевості; вона може опинитись у зоні стихійного лиха (*хуртовини, урагану, землетрусу, снігової лавини*) чи військового конфлікту, несподівано захворіти чи бути травмованою далеко від помешкання».

- Запропонуйте учням по колу назвати своє ім'я і продовжити речення: «Якби я був природним явищем, то я був би ... і пояснити чому (наприклад, сходом сонця, снігопадом, ожеледицею тощо).

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».

1. Прочитайте учням притчу про Чуму.

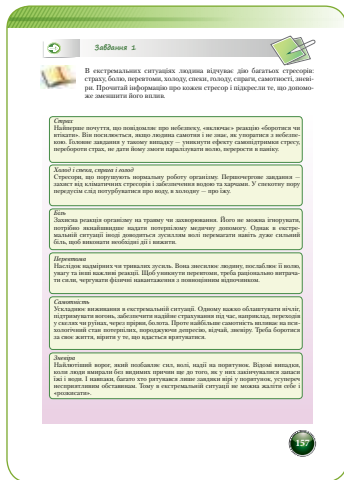
Зустрівся якось перехожий із Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» — спитав він. «Іду в Багдад, — відповіла Чума. — Хочу заморити п'ять тисяч душ».

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 кільком учням по черзі зачитати інформацію із Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів.

Підсумуйте: «Потрапивши в екстремальну ситуацію, люди відчувають дію багатьох стресорів. Однак найважливіше — це не втрачати віру в порятунок».



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

- За допомогою презентації пояснить учням три передумови виживання в екстремальній ситуації.



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

Руханка «Ураган для тих...»

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Учасники сидять, а тренер стоїть (йому не вистачає стільця) і каже: «Ураган для тих, у кого чорне взуття». Усі, хто в чорному взутті, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не виста-

чило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, хто народився влітку (в кого довге волосся, коротке волосся, потрапляв у надзвичайні ситуації, бачив море, любить солодке тощо)».

Інформаційне повідомлення «Ефект самопідтримки стресу»

Слово вчителя: «Страх — найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи втікати». 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».

- За допомогою презентації або Завдання 2 із Роздавальних матеріалів для учнів пояснить 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 вмикають ланцюг самопідтримки стресу».

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(-ла)»; вдається до звинувачення і самоприниження: «Він (вона) телепень», «Я дурень (дурна)».

- Прочитайте притчу.

Всього лише відображення Східна притча

Король збудував величезний палац. В одній залі всі стіни були оздоблені 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, він збагнув, що вони оточили його зусібіч.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони теж 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 із сердитими псами?

Слово вчителя: «Щоб розірвати ланцюг самопідтримки стресу, треба змінити негативні думки на позитивні. Позитивне (*оптимістичне*) мислення послаблює

емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин».

- Наведіть кілька прикладів, а потім зачитайте негативні думки та запропонуйте учням перефразувати їх на позитивні. (*Інформація «Позитивне мислення» у Роздавальних матеріалах для учнів.*)

Позитивне мислення

Тобі від емоцій реалізувати ланцюг самопідтримки стресу, змінити негативні думки на позитивні. Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Прочитай текст, як завжди позитивно думай на негативні, наслідки в таблиці.

Негативні думки, які посилюють стрес	Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль
«Я ніколи нічого не виймаю»	«Я зроблю все, що в мене є сили».
«У мене немає таланту»	«Що не виймає ситуація»
«Я дурний»	«Я інтелектуальний»
«В мене немає таланту»	«Він тільки людина»
«Мені обов'язково треба мати гроші»	«Я вивчив, та не обійшлося в гроші»
«Я ніколи нічого не виймаю»	«Мені потрібно в мене гроші, але не обов'язково мати гроші»
«Мені обов'язково треба мати гроші»	«Мені потрібно в гроші»
«Що безнадійно»	«Сподіваюся, вони не зроблять»
«Що через й неможливо»	«Що не все втрачено»
	«Треба мені скоритися»

Формула позитивного мислення

Формула позитивного мислення: *«Я зроблю все, що в мене є сили».* Це формула самоконтролю, яка допомагає зберегти самоконтроль. Спробуй застосувати її в різних ситуаціях, де ти відчуваєш стрес.

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 почувуємося трохи розчарованими. Проте намагаємося тримати себе в руках, зберігати спокій і повагу до себе та інших людей».

2. Завершальна вправа.

Слово вчителя: «Я можу навчити вас позбуватися неприємних спогадів, що посилюють стрес. Для цього ми виконаємо вправу на релаксацію «Стирання негативної інформації з пам'яті».

Сядьте зручно і розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівець, гумку. Подумки намалуйте негативну інформацію, яку хочете забути. Це може бути реальна картинка, символ. Подумки візьміть гумку і стирайте послідовно з аркуша паперу всю негативну інформацію. Розплющте очі.

А тепер давайте станемо в коло.

Візьміться за руки, уявіть у своїх грудах вогник добра, ніжності, любові. Уявіть, як він збільшується, його сила переходить у руки і вливається в долоні тих, хто поруч з вами. Серце кожного з вас збагачене теплом сердець ваших однокласників, друзів».