Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1»

Методическая разработка на тему
«Профилактика стресса и тревожности у школьников»

Разработал:
К.А. Микин, педагог-организатор

2024

Цель:

Обучить школьников основным методам снижения стресса, улучшения эмоционального состояния и укрепления психоэмоциональной устойчивости.

Задачи:

1. Ознакомить школьников с понятиями стресса и тревожности.
2. Научить практическим методам релаксации и дыхательным упражнениям.
3. Создать атмосферу поддержки и доверия в группе.
4. Обсудить техники эффективного планирования учебного времени и подготовки к экзаменам.

Структура занятия (90 минут)

1. Введение (15 минут)

- **Цель:** Ознакомление с понятием стресса и тревожности, обсуждение их влияния на здоровье.
- **Методы:** Лекция, обсуждение с детьми, вопросы для рефлексии.

Что такое стресс?

Стресс — это естественная реакция организма на любые изменения или трудные ситуации. Когда человек сталкивается с чем-то, что требует от него усилий (например, экзамены, учебные задания или важные события), его организм может испытывать стресс. Это не всегда плохо — иногда стресс помогает нам быть более внимательными и сосредоточенными. Но если стресс слишком сильный или длительный, он может быть вреден для здоровья.

Интересные факты о стрессе

1. **Стресс — это не всегда плохо.** Есть два типа стресса:
 - **Эустресс** — положительный стресс, который мотивирует и помогает нам делать дела быстрее (например, готовиться к экзаменам).
 - **Дистресс** — негативный стресс, который вызывает беспокойство и может ухудшить здоровье, если он длится долго.
2. **Мозг и тело работают вместе.** Когда мы чувствуем стресс, наш мозг посылает сигналы, которые заставляют тело работать быстрее. Сердце начинает биться быстрее, дыхание учащается, и мышцы напряжены. Это подготовка организма к «борьбе» или «бегству» — что было важно для наших предков в опасных ситуациях. Но теперь, когда стресс чаще связан с учебной работой или экзаменами, такая реакция организма не всегда полезна.

3. **Не всегда легко распознать стресс.** Стресс может проявляться не только через плохое настроение или тревогу, но и через физические симптомы: головную боль, усталость, проблемы с желудком, бессонницу. Иногда мы даже не понимаем, что переживаем стресс, пока не почувствуем его на себе.
4. **Стресс может быть заразным.** Когда кто-то вокруг нас нервничает или переживает, мы тоже можем начать чувствовать стресс. Например, если ученик в классе переживает из-за экзамена, это может «передаться» другим детям, особенно если они знают, что впереди тоже экзамен.
5. **Наши чувства могут усилить стресс.** Иногда, если мы сильно переживаем о чем-то, стресс может стать еще сильнее. Например, если мы думаем: «Я не смогу сдать этот экзамен», мы можем еще больше нервничать, и это мешает нам учиться или готовиться. Важно постараться думать позитивно и не заикливаться на своих переживаниях.
6. **Смех помогает справиться с стрессом.** Смех снижает уровень стресса, помогает расслабиться и улучшает настроение. Важно иногда смеяться, даже если ситуация кажется напряженной. Смех помогает улучшить обмен веществ, снизить уровень гормонов стресса и расслабить мышцы.
7. **Стресс у детей и взрослых проявляется по-разному.** У школьников стресс может проявляться через изменения в поведении: дети могут стать более раздражительными, испытывать трудности с концентрацией или жаловаться на головную боль. Взрослые же могут проявлять стресс через усталость, беспокойство или проблемы со сном.
8. **Физическая активность помогает справиться со стрессом.** Когда мы двигаемся, наш мозг начинает вырабатывать «гормоны счастья» — эндорфины. Это помогает уменьшить стресс и улучшить настроение. Спортивные занятия или даже обычная прогулка на свежем воздухе могут помочь быстро расслабиться и снять напряжение.
9. **У каждого свои способы справляться со стрессом.** Что помогает одному человеку, может не помочь другому. Некоторые успокаиваются с помощью музыки, другие — через рисование или занятия спортом. Главное — найти свой собственный способ расслабления.

Как справляться со стрессом?

1. **Дыхательные упражнения.** Простой способ расслабиться — это сосредоточиться на своем дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоиться.
2. **Отдых и сон.** Хороший сон — это один из лучших способов восстановить силы и справиться со стрессом. Если вы не выспались, это может усилить беспокойство и трудности с концентрацией.

3. **Планирование времени.** Составьте расписание, чтобы не перегружать себя. Подготовка к экзаменам или домашним заданиям с заранее составленным планом поможет снизить уровень стресса.
4. **Общение с друзьями.** Иногда просто поговорить с кем-то, кто понимает и поддерживает, может снять большую часть стресса.

Стресс — это естественная часть жизни, и важно научиться им управлять, чтобы не допустить его вредного влияния на здоровье и настроение. Иногда просто нужно немного расслабиться, подышать глубже или немного передохнуть, чтобы вернуть себе силы и спокойствие.

- **Активности:**

- Обсудить, что такое стресс, когда он возникает, какие факторы влияют на появление тревожности.
- Рассказать о физиологических и психологических симптомах стресса.
- Провести короткое анкетирование: «Как я справляюсь со стрессом?».

2. Дыхательные упражнения (20 минут)

- **Цель:** Научить школьников использовать дыхательные техники для снятия стресса.
- **Методы:** Демонстрация и совместная практика.
- **Активности:**
 - Вдох-выдох через нос (4 счета на вдох, 4 на выдох).
 - Упражнение «дыхание по 4-7-8»: 4 секунды вдох, 7 секунд задержка дыхания, 8 секунд выдох.
 - Вдох через нос, выдох через рот с фокусом на расслабление тела.
- После выполнения упражнений предложить детям поделиться ощущениями, обсудить, какие дыхательные практики им помогли.

3. Релаксационные упражнения (20 минут)

- **Цель:** Помочь ученикам освоить методы снятия мышечного напряжения и умственного стресса.
- **Методы:** Прогрессивная мышечная релаксация, визуализация.
- **Активности:**

- Прогрессивная мышечная релаксация: дети поочередно напрягают и расслабляют различные группы мышц (стопы, голени, живот, грудная клетка, плечи, шея, лицо). Каждую группу мышц напрягать на 5-7 секунд, затем расслаблять.
 - Визуализация: Предложить детям закрыть глаза и представить себя в безопасном и уютном месте (например, на пляже или в лесу). Помочь ученикам полностью сосредоточиться на этом месте, ощутить спокойствие.
- После выполнения упражнений предложить детям описать свои ощущения и обсудить, какие методы им особенно понравились.

4. Техники планирования учебного времени (15 минут)

- **Цель:** Научить школьников организовывать учебное время, избегать перегрузок и стресса перед экзаменами.
- **Методы:** Работа в группах, обсуждение.
- **Активности:**
 - Обсудить важность планирования и расставления приоритетов.
 - Примерное составление расписания на неделю перед экзаменами. Включить не только учебу, но и отдых, спорт, творчество.
 - Практическое задание: составить «план успокоения» на день экзамена (включая утреннюю зарядку, позитивные аффирмации, отдых после экзаменов).

5. Групповая дискуссия и подведение итогов (15 минут)

- **Цель:** Подведение итогов занятия, делание выводов.
- **Методы:** Открытое обсуждение.
- **Активности:**
 - Подведение итогов: обсуждение, что помогло, какие методы были новыми.
 - Открытая дискуссия: как можно использовать эти техники в повседневной жизни для уменьшения стресса.
 - Психологическая поддержка: дети могут поделиться своими переживаниями, задать вопросы.

6. Домашнее задание (по желанию)

- Написать короткий рефлексивный текст о том, как они планируют использовать полученные знания для улучшения своего психоэмоционального состояния.
- Применить одну из техник релаксации каждый день в течение недели.

Материалы для занятия:

- Презентация о стрессе и тревожности.
- Карточки с упражнениями для прогрессивной мышечной релаксации.
- Инструкции по дыхательным упражнениям.
- Пример расписания для подготовки к экзаменам.

Результат:

После занятия школьники должны почувствовать себя более уверенно в ситуациях, вызывающих стресс, научиться быстро и эффективно использовать дыхательные и релаксационные техники. Также они будут иметь навыки планирования своего времени и смогут лучше управлять учебной нагрузкой.