**Занятие курса внеурочной деятельности для шестиклассников**

**Модуль**: Управление собой

**Автор**: классный руководитель 6 «Б» класса Средней школы №1 г.Гаврилов-Яма, учитель математики Финогеева Ирина Борисовна

**Тема занятия**: Как справиться со стрессом?

**Цели занятия:**

Создание условий для формирования умения распознавать у себя проявления

стрессовых состояний;

Создание условий для формирования мотивации научиться управлять собой в

стрессовой ситуации.

**Планируемые результаты:**

Понимают, что такое стресс, как он возникает и в чём проявляется;

Понимают, что такое триггер и замечают его воздействие на своё состояние;

Замечают у себя проявления стрессового состояния;

Знают некоторые способы управления стрессовыми состояниями и умеют ими

пользоваться.

**Оборудование и материалы:**

Листы бумаги, краски, фломастеры, разноцветные стикеры, сода, раствор лимонной кислоты, цветные восковые мелки, пластиковые тарелки, пипетки.

**План занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продол-житель-ность, мин** | **Задание / активность** | **Задачи** |
| 1 | 2 | Формирование потребности | Создать условия для включения в процесс занятия  Привлечь внимание учащихся к своему состоянию  Поддерживать доверительную атмосферу |
| 2 | 3 | Планирование занятия | Выявить приоритеты подростков в выборе форм работы и временных промежутков |
| 3 | 10 | Игра «Передай яблоко» | Включить подростков в активную деятельность |
| 4 | 5 | Обсуждение выполненного домашнего задания | Актуализировать тему и цель занятия  Вовлечь каждого в обсуждение ситуаций |
| 5 | 10 | «Яблоня саморегуляции» | Способствовать работе по классификации инструментов совладания со стрессом |
| 6 | 5 | Упражнение «Нарисуй свой стресс» | Помочь участникам занять правильную позицию по отношению к собственной реакции на стресс |
| 7 | 5 | Рисунок-антистресс | Дать возможность подросткам поучаствовать в творческой деятельности |
| 8 | 5 | Рефлексия | Создать условия для осмысления полученного опыта и личного отношения к занятию |

**Ход занятия:**

1

**Формирование потребности (*фрагмент 1*)**

Учитель: Тема занятия очень важная. На предыдущих занятиях мы уже говорили с вами о стрессе.

Стресс – наша защитная реакция на факторы, которые его вызывают.

Стресс – состояние тревоги и напряжения.

Почему так важно знать причины стрессовых ситуаций и способы борьбы с ними?

Предполагаемый ответ: Чтобы сохранить своё здоровье, быть активным и работоспособным.

Чтобы приобрести опыт действий в сложившейся ситуации.

Учитель: Будет ли полезно каждому из нас знание способов борьбы со стрессом?

Предполагаемый ответ: Школа – это место сотрудничества учителя и учеников. Для каждого важно чувствовать комфорт и понимание. В противном случае мы не добьёмся поставленных целей в образовании.

2

**Планирование занятия**

Учитель: На сегодняшнее занятие вы получили домашнее задание в виде таблицы «Факторы, вызывающие у меня стрессовую ситуацию и мои способы справляться с ней».

Видно, что многие из вас уже были в ситуации стресса и поняли, что воздействие стресса можно уменьшить.

Какова же цель сегодняшнего занятия?

Предполагаемый ответ: Наша цель – научиться распознавать у себя стрессовое состояние и попробовать им управлять.

Учитель: Давайте подумаем, на какой этап занятия нам потребуется больше времени и нашего внимания?

Дети выбирают игру и рисование.

3

**Игра «Передай яблоко» (*фрагмент 2*)**

Дети встают в круг, передают друг другу яблоко. По хлопку учителя ученик, получивший яблоко, отвечает на вопрос учителя. Дети заранее не знают предметную область, по которой получат вопрос. Это вызывает стресс. Может пострадать и яблоко. Оно часто падает на пол.

Учитель: А теперь поделитесь своими чувствами и расскажите о своём состоянии во время игры.

Предполагаемый ответ: Было очень тревожно. Вдруг яблоко окажется в руках, а вопрос, заданный учителем, будет очень трудным.

Учитель: Как вы думаете: нужны для нас такие игры?

Предполагаемый ответ: Это очень полезно, так как позволяет себя тренировать и быть готовым к любому исходу.

Учитель: А теперь посмотрим на яблоко. Заметны ли на нём повреждения?

Предполагаемый ответ: По внешнему виду нам пока трудно судить. Но со временем такое яблоко будет гнить изнутри.

То же произойдёт с человеком, который постоянно находится в состоянии

стресса.

4

**Обсуждение выполненного домашнего задания (*фрагмент 3*)**

Учитель: В течение недели вы анализировали ситуации, в которых можно оказаться в школе, дома, на занятии кружка или секции. При этом вы указывали причины возникновения стрессовой ситуации и свои способы выхода из неё.

Варианты ответов учащихся.

1-й ученик

Внешний фактор:

На соревнованиях по плаванию мне становится очень страшно: вдруг плохо проплыву.

Телесная реакция:

Мне холодно или меня бросает в жар.

Что я могу с этим сделать:

Делаю разминку: махи руками и приседания. Спрашиваю у конкурентов об их результатах и успокаиваюсь.

2-й ученик

Внешний фактор:

За стеной сосед делает ремонт. Мне кажется, что дрель пройдёт через нашу стену.

Телесная реакция:

Сердцебиение учащается.

Что я могу с этим сделать:

Беру кота и сижу с ним, укрывшись пледом. Страх отступает.

Учитель: Большинство наших учеников испытывают стресс при вызове их к доске. И у нас уже есть свои способы борьбы с этим состоянием.

Испытывают стресс и представители различных профессий.

Ученикам предлагаются таблички с названием профессий: учитель, продавец, капитан корабля.

Дети называют факторы, вызывающие у них стрессовые ситуации.

Предполагаемый вывод: Человек, находящийся в состоянии стресса не сможет хорошо работать и учиться.

5

**Яблоня саморегуляции (*фрагменты 4,5,6*)**

Ученики получают яркие стикеры в форме яблок, на которых написаны способы совладания со стрессом. На доске изображено дерево с ветвями, которые представляют из себя различные стратегии поведения. Ученики приклеивают стикеры к соответствующим ветвям, обсуждая способы выхода из стрессовых ситуаций.

Стратегия 1 «Успокой себя»

Правильно дыши

Пей горячий чай

Талисман в кармане

Руки в воде

Стратегия 2 «Переключись на другое дело»

Поиграй с животным

Разбери вещи

Приготовь еду

Участвуй в благотворительности

Стратегия 3 «Двигайся»

Мни в руках

Совершай прогулки

Танцуй

Сделай зарядку

Стратегия 4 «Приведи в порядок чувства»

Найди триггеры

Поделись с близким

Обними близкого человека

Найди смысл каждого действия

6

**Нарисуй свой стресс (*фрагменты 7,8*)**

Учитель раздаёт листы бумаги и восковые мелки.

Учитель: Попробуйте изобразить собственное внутреннее состояние с помощью рисунка. Можно дополнить свою картинку изображением факторов и последствий, к которым привело такое состояние.

Ученики кладут свои рисунки в круг и рассматривают их.

Учитель: А теперь придумайте, что можно сделать с нашими рисунками.

Предполагаемый ответ: Их можно смять, разорвать и забыть о пережитом. Разрывая бумагу, мы переходим к другому состоянию и не хотим, чтобы этот случай повторился.

7

**Рисунок-антистресс (*фрагмент 9*)**

Учитель: Одним из способов выхода из стрессовой ситуации мы назвали переключение на другой вид деятельности.

Сегодня мы попробуем нарисовать картину на необычном фоне. Под воздействием химической реакции соды и кислоты ваша картина оживёт.

Дети получают необходимое оборудование: пластиковые тарелки с содой, подкрашенную воду с лимонной кислотой, пипетки.

Они фотографируют и снимают на видео свои ожившие картины, расслабляются, обмениваются впечатлениями.

8

**Рефлексия**

Дети высказывают своё отношение к проведённому занятию, фиксируют полученный опыт в тетрадях.