

Занятие-практикум

«Стресс и стрессоустойчивость»

Цель занятия – сформировать представление о стрессе и стрессоустойчивости.

Задачи занятия:

1. Ознакомить с понятиями «стресс» и «стрессоустойчивость».
2. Рассмотреть последствия стресса.
3. Изучить причины стресса и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить на занятии:

1. Что такое стресс и стрессоустойчивость?
2. Последствия стресса.
3. Причины возникновения стресса.
4. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Материально-техническое обеспечение: компьютер, акустическая система (звуковые колонки), проектор, экран, классная доска.

Предварительный этап

Заранее проинформировать учащихся о том, что скоро состоится занятие на тему: «Стресс и стрессоустойчивость». Стрессы сопровождают человека всю жизнь, поэтому надо знать, что такое стресс, его причины и следствия, способы повышения стрессоустойчивости.

Перед занятиями по возможности надо провести тестирование учащихся. После этого учитель должен приватно побеседовать с детьми с высоким уровнем тревожности и суицидального риска с целью определения причин такого состояния. Он должен помочь каждому ученику разобраться в его чувствах, повысить самооценку и уверенность в себе, показать светлую перспективу его жизни, оказать помощь в повышении коммуникабельности.

План занятия:

1. Объяснение понятий «стресс» и «стрессоустойчивость».
2. Просмотр фильма «Наш выбор – успешная жизнь» и формирование списков причин стрессов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.
3. Задание на дом.

Ход занятия

Учитель

Сегодня мы поговорим о стрессе. Что такое стресс? Наверняка каждый может рассказать что-то о событиях, которые происходили у него в жизни и вызвали сильную реакцию: возмущение, обиду, разочарование, гнев...

Стресс – это ответная реакция организма на какие-нибудь физические или психологические факторы, вызывающие состояние нервного или физического напряжения.

Стрессы могут быть отрицательные и положительные, сильные и слабые. Если вы сажаете дерево, копаете для посадки лунку и находите клад на сумму сто тысяч рублей, то этому сильно обрадуетесь. Это будет положительный стресс. Но если вы однажды потеряете сто тысяч рублей, то возникнет сильный отрицательный стресс.

Обычно человек несколько раз в день подвергается стрессам. Чаще всего они слабые, на которые он не обращает внимания. Например, зашел человек в магазин и увидел рубашку, которая ему очень понравилась, – получил положительный стресс, потом примерил, а она оказалась не по размеру – получил отрицательный стресс. Пошел человек в магазин за хлебом, а он только что закончился – стресс, на автобус опоздал – стресс, товарищ о нем плохо отозвался – стресс, очень хочется погулять, а мама требует уборку в комнате сделать – стресс. Создатель теории стресса Ганс Селье говорил: «Стресс – это жизнь». Пока человек жив, он будет постоянно чему-то радоваться и огорчаться.

Считается, что в среднем жизнь состоит на 90 процентов из позитивных событий и только на 10 процентов – из плохих, но на отрицательные обстоятельства человек обычно реагирует намного сильнее, чем на положительные, и их последствия могут разрушительно подействовать на организм. Он не заболит, если найдет клад, но если он потеряет что-то на такую же сумму, как стоимость клада, то может получить сердечный приступ и попасть в больницу. Поэтому нашей задачей является изучение и освоение способов снижения стресса при неблагоприятных событиях.

Причинами стрессов чаще всего являются:

- проблемы в семье;
- проблемы со сверстниками;
- несчастная любовь;
- раздражающие факторы (грубые продавцы, пробки на дорогах, шум на улице...);
- завышенные, нереалистические ожидания;
- повышенная требовательность.

Если стресс не кратковременный, то в нем могут быть три стадии. Рассмотрим в качестве наглядного примера стадии стресса при встрече со стаей злых собак.

1. Тревога (человек испытывает волнение, если почувствует, что эти собаки собираются его искушать).

2. Адаптация (человек бежит от собак, которые за ним гонятся, силы продолжать бег есть).

3. Истощение (пребывание в состоянии быстрого бега не может быть бесконечным. Наступает усталость.)

Если стрессы выражены и продолжаются долго, то наступают разрушительные для организма последствия.

Судить о последствиях стресса можно по симптомам.

Эмоциональные симптомы:

- беспокойство, тревога, паника;
- чувство вины;
- чувство беспомощности, безнадежности;
- грусть, тоска, огорчение;
- равнодушие;
- чувство одиночества;
- обидчивость;
- нетерпимость;
- раздражительность, злость, враждебность, гнев;
- депрессия.

Физические симптомы:

- усталость, апатия;
- боли в разных частях тела, часто головные боли;
- нарушение сна;
- учащенное сердцебиение;
- чрезмерное потоотделение;
- нарушение аппетита, пищеварения.

интеллектуальные симптомы:

- нерешительность;
- снижение концентрации внимания;
- снижение памяти;
- преобладание негативных мыслей.

Склонность к стрессу у людей разная, одно и то же событие у одного человека может вызвать сильное напряжение, а на другого не подействовать вовсе. Тем не менее всем надо знать способы повышения стрессоустойчивости и осваивать их.

Стрессоустойчивость – это способность личности переносить негативные воздействия без особых вредных последствий.

Для того чтобы понять, что такое стресс и стрессоустойчивость, сейчас мы посмотрим фильм «Наш выбор – успешная жизнь». В нем подростки и взрослые люди рассказывают о проблемах, с которыми они столкнулись в жизни, о том, что им помогало и помогает преодолевать неблагоприятные обстоятельства, порождающие сильные стрессы. Во время просмо-

тра фильма мы будем делать паузы, чтобы составить список причин стрессов, которые встречались у участников съемок, а также список рекомендаций по снижению уровня стрессов, повышению стрессоустойчивости. Когда в вашей жизни возникнет ситуация, вызывающая сильный стресс, вспомните, что у многих людей были еще более трудные периоды жизни, но они их преодолели и достигли успеха. Так будет и у вас.

Нужно осознавать, что неблагоприятные обстоятельства рано или поздно бывают у каждого человека, но все они проходят. Надо относиться к тяжелому периоду жизни как к черной полосе, за которой обязательно следует белая.

Нарисуйте в тетради таблицу из двух столбцов. В левой части будете записывать причины стрессов, а в правой – рекомендации по повышению стрессоустойчивости. Просматривая фильм, заполним эту таблицу.

Начинается просмотр фильма и формирование списков причин стрессов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.

Содержание фильма

Диктор: Жизнь прекрасна, но в ней бывают неприятные события, возникают проблемы. Иногда кому-то кажется, что впереди перспективы нет, однако это не так, тяжелые периоды

и проблемы – это обычные явления в жизни любого человека.

Школьница: У меня есть недопонимание в семье. Ну, это связано с тем, что сейчас родители давят на меня: куда ты должна поступать, что ты должна делать. Тяжело очень, когда на тебя давят со стороны. Какие чувства я при этом испытываю? Ну, какую-то обиду, наверное, безысходность полнейшая. И это все на тебя взваливается, и ты думаешь: а как дальше?

Воспитанник интерната (глухонемой): Мне 16 лет. У меня есть проблема в жизни. В магазине показывать трудно.

Воспитанница приюта: У меня сложная жизненная ситуация. Я попала в приют. У моей матери сейчас есть некоторые трудно-

сти, она не может меня забрать домой. Но я не отчаиваюсь, я верю, жду, надеюсь, что она меня заберет. Мы будем жить по-прежнему.

Воспитанник интерната: У меня есть проблемы: я слабослышащий и я не могу далеко услышать человека. Я даже кино не могу услышать. Мне надо больше звука прибавить, чтобы я хорошо слышал. У меня есть еще проблема, та, что не во мне. У меня есть проблема: я помогаю маме. У моей мамы инвалидность – паралич.

Супруги:

Он: Когда мне было 6 лет, у меня погиб отец. Мы остались одни, жили в деревне, приходилось очень много работать. Затем появился отчим, который выпивал, много выпивал, бил, выгонял из дома.

Она: В моей семье тоже было не все гладко. Хотя она была полная, мой папа тоже часто выпивал, оскорблял маму. Мы очень переживали с сестрой, казалось, что это никогда не кончится.

Пауза

Учитель

В этом отрывке фильма участники съемок рассказывают про обстоятельства своей жизни, которые явились причинами стрессов, давайте запишем их. Это недопонимание в семье, давление со стороны родителей... Девушке, которую мама не может забрать из приюта, помогают пережить трудные времена вера и надежда на то, что в будущем все будет хорошо, мама заберет ее из приюта.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
-------------------------	--

Недопонимание в семье, давление со стороны родителей. Физические недостатки. Разлука с мамой. Болезнь мамы. Смерть близких людей. Тяжелая атмосфера дома.

Помогают пережить трудные времена вера и надежда.

Продолжение фильма

Диктор: Нередко в жизни человека возникают ситуации,

когда под влиянием каких-то событий он ощущает сильное волнение, тревогу, напряженность. Такое состояние называют стрессом. Иногда стрессовое состояние длится довольно долго, в этом случае говорят: «Наступила в жизни черная полоса».

Р.Г. Синтоцкий: Бывают полосы черные, бывают полосы белые. У каждого человека, наверное, в жизни одной полосы не бывает. Всегда дорога, по которой мы идем, так или иначе, очень терниста и очень ухабиста.

Но если брать свой жизненный опыт, мой жизненный опыт, то самое тяжелое то, что у меня было, – это когда, учась во втором классе, так получилось, я занимался творчеством, я пел, и меня пригласили учиться с первый по десятый класс: есть такое хорошее училище при Капелле Глинки (это город Санкт-Петербург), и при этом училище – интернат. И вот, имея родителей – маму, папу, – меня забирают. И я попадаю в ситуацию: сейчас прямо мне становится не очень хорошо от того, что я, учась во втором классе, честно скажу, не умел завязывать шнурки, а там казарма, там 25 человек в спальне живет мальчишек, таких 6 спален. Выдают полностью пиджачок, брючки, ботиночки. А я не могу завязывать шнурки. И вот каково мне было: я вставал раньше всех, вязал эти бешеные узлы, когда раздевался, я выпрыгивал из этих ботинок, а потом не мог их одеть. Мне было стыдно перед мальчишками, что я вот такой. Я плакал, честное слово, слезы лились.

А еще было очень страшно, когда мы все время кушать хотели, растем же, пацаны. И мы брали хлеб, кусочки хлеба намазывали горчицей, наверх соль, наверх еще один кусок и запихивали, простите, в штаны, почти в трусы, чтобы никто не видел. И вот ночью, когда отбой пройдет, когда мы знаем точно: воспитатель не зайдет, все пацанята начинают, тумбочки

открывают, встают тихонечко, и вот лежа, почти под одеялом, так, чтобы никто не видел, ели, и плачем. Честно, плачем: либо от горчицы слезы идут, либо от того, что мамочки рядом нет.

Сколько били. Вот приносит он стопку носков, он, допустим, в пятом классе, а я во втором. А он старшак уже, да, стопку носков собрал старшак. Новенький пришел – ну давай проверим, опа, чтоб завтра к утру были сухие и чистые, а воспитатели спят. И вот идешь, мочишь, а как стирать, я ж не знаю, как стирать, вот так трешь, здесь вот все стираешь, реवेशь, холодная вода, горячей же не было. Это было страшно тяжело.

Пауза

Учитель

Из этого отрывка фильма следует, что причиной стресса могут быть собственные недостатки (неумение завязывать шнурки), голод и издевательство старшеклассников.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Собственные недостатки. Голод. Издевательство старшеклассников – тяжелая обстановка в учебном заведении.	

Продолжение фильма

Диктор: Картина жизни похожа на окраску зебры. Бывают светлые полосы, бывают темные, вызванные неблагоприятными обстоятельствами. Темных полос не избежать, так жизнь устроена, но все они временны. Нужно учиться преодолевать их быстрее и легче. Развивать способность более спокойно воспринимать неблагоприятные воздействия, то есть повышать стрессоустойчивость.

Студентка: У каждого в жизни бывают такие моменты, когда ты думаешь, что ты никому не нужен, когда весь мир как будто настроился против тебя. Но это не так. Есть в мире много людей, которые смогут тебе помочь, но ты пока о них не знаешь, но обязательно их встретишь.

Воспитанник интерната: Жизнь не всегда легкая, бывает плохое настроение, но я не хочу ничего менять. У меня есть хорошее настроение, что я встречаюсь с друзьями, общаюсь, узнаю новости, интересно было.

Студентка: Когда у меня в жизни случаются большие проблемы, я стараюсь всячески пытаться отвлечься от них. Мне, в частности, помогает общение с людьми, с друзьями, со знакомыми, с мамой, с родителями, со всеми, кто может тебя выслушать, кому ты доверяешь. В общем, стараться кому-то излить душу, поделиться этой проблемой, чтобы тебя выслушали.

Диктор: Бывает, человеку тяжело, значимые и близкие ему люди не обращают на него внимания. В этом случае с кем-то надо обязательно поговорить, посоветоваться. Одному пережить трудные времена совсем непросто.

Студентка: Когда тяжело, то я могу поделиться своей проблемой с незнакомым человеком. Обычно это происходит где-то в общественном транспорте, я могу просто начинать разговор о чем-то постороннем, а потом, возможно, расскажу о своей проблеме, мне человек тоже доверится и расскажет о своей проблеме. На душе становится легче от того, что ты выговорился, и ты понимаешь, что человека ты больше никогда не увидишь, что ты рассказал свои проблемы и тебя кто-то услышал. Со мной бывало такое.

Пауза

Учитель

В этом отрывке фильма участники съемок указывают на одиночество как на причину стресса. Они рассказывают, что общение с другими людьми – хороший способ повышения стрессоустойчивости.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
-------------------------	--

Одиночество	<p>Одному пережить сложные времена бывает трудно. В этом случае с кем-то надо обязательно поговорить, посоветоваться. Есть в мире много людей, которые смогут тебе помочь.</p> <p>Помогает общение с друзьями, со знакомыми, с родителями, со всеми, кто может тебя выслушать, кому ты доверишься. В общем, надо стараться кому-то излить душу, поделиться своей проблемой, чтобы тебя выслушали. Можно даже поговорить в транспорте с незнакомым человеком.</p>
-------------	--

Продолжение фильма

Студент: Бывают такие ситуации, что родители не правы по отношению к своему ребенку и требуют от него невозможного. Но жизнь – штука изменчивая, ситуация может поменяться, родители станут мудрее, ты повзрослеешь, и все это обязательно пройдет.

Школьница: Я не знаю, кто прав: я права, родители. Я не могу предугадать, я не знаю, что будет в будущем, я знаю одно, что в дальнейшем я буду вспоминать эту ситуацию, я буду смотреть на нее с улыбкой.

Девушка: В подростковом возрасте у меня были проблемы, связанные с взаимоотношениями с родителями, с окружающими, с друзьями, иногда с учителями возникали конфликты, но такой период, мне кажется, бывает у очень многих подростков, у очень многих людей, и если это у вас было, или есть, или даже будет, то не отчаивайтесь. Это просто надо пережить, и

вы обязательно через это пройдете, наберетесь жизненной мудрости, это для вас будет жизненный урок, и вы станете более мудрыми, опытными, и все остальные жизненные преграды не будут казаться вам такими страшными.

Пауза

Учитель

Здесь участники съемок в качестве причин стресса называют противоречия с родителями, проблемы в семье, с друзьями

ми, товарищами, конфликты с учителями. Они рассказывают о том, что трудные обстоятельства в жизни обязательно проходят, не надо отчаиваться, это просто надо пережить. Многие проблемы, конфликты, противоречия, которые являются в молодости серьезными, в будущем уже не будут казаться значимыми. Продолжим заполнять нашу таблицу.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Противоречия и проблемы в семье. Проблемы с товарищами. Конфликты с учителями.	Проблемы, конфликты с родителями, учителями, товарищами бывают у всех. Не надо отчаиваться, они со временем пройдут, и почти все забудутся. Их надо рассматривать как жизненные уроки, которые помогут молодому человеку стать более опытным и мудрым.

Учитель

Я показал(а) вам примеры заполнения таблицы при просмотре фильма. Дальше вы сами должны определять причины стрессов и рекомендации по повышению стрессоустойчивости, о которых упоминается в фильме.

Продолжение фильма

Школьник: Проблемы бывают у каждого человека. И бывают такие периоды, когда ты совсем одинок, когда нет рядом друзей, семьи и в одиночку невозможно решить какие-то проблемы. Ты можешь позвонить по телефону доверия, и там тебе окажут помощь. Ты перестанешь чувствовать себя одиноким, и тебе станет намного легче.

С.В. Шишкина: Если вы столкнулись с какой-то трудностью, не оставайтесь со своей проблемой один на один, позвоните на телефон доверия, и вам всегда ответит квалифицированный специалист – психолог, – который вас всегда поддержит, выслушает и поможет преодолеть вашу трудную жизненную ситуацию. Телефон доверия для подростков – 8-800-2000-122, работает для вас круглосуточно, анонимно и абсолютно бесплатно.

Диктор: Можно написать письмо со своей проблемой. Есть для этого в Интернете адрес: drugu@lenta.ru. Тебе обязательно ответят, помогут в трудную минуту.

Пауза

Ученики обсуждают, а учитель объединяет их высказывания.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Одиночество. Проблемы. Трудные обстоятельства.	Можно позвонить по телефону доверия и получить поддержку. Ты перестанешь чувствовать себя одиноким, и тебе станет легче. Телефон доверия – 8-800-2000-122 – работает круглосуточно, анонимно и бесплатно. Можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адресу: drugu@lenta.ru . Тебе обязательно ответят, помогут в трудную минуту.

Продолжение фильма

Студентка: Когда у меня случаются какие-то сложные ситуации, я вспоминаю одну замечательную фразу: «Все, что ни делается, все к лучшему». Ведь за каждой несчастной любовью или предательством друга следуют только лучшие моменты вашей жизни. В мире есть столько прекрасных вещей, не стоит заикливаться на одной проблеме. Ведь все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

Студентка: Когда в моей жизни наступают очень трудные ситуации, я нацеливаюсь на будущее, я знаю, что все плохое уйдет и после черной полосы обязательно наступит белая.

Воспитанник интерната: Занимаюсь легкой атлетикой, у меня друзей много, у меня все хорошо.

М.В. Евдокимов: В школе я был дохлым очкариком, меня били до 7 класса, пока в конце седьмого класса я не пошел в спортзал и не накачался. Когда я закончил школу, я восемь раз поступал в высшее учебное заведение и только на восьмой раз, выиграв конкурс среди 13 человек, поступил. Если в вашей

жизни случилась трудность или горе, не отчаивайтесь, вставайте и идите дальше. Горе и трудности пройдут, вы – останетесь. Ваша задача – собраться и перескочить ту лужу, то болото, в которое вы попали. Неважно, сколько раз ты упал, важно – сколько раз ты поднялся, неважно, сколько у тебя было трудностей, важно – сколько трудностей ты преодолел в жизни.

Главное в судьбе человека – это способность двигаться вперед, способность преодолевать себя, трудности, которые стоят перед человеком. Способность осознать свои возможности и ценность своей жизни для себя и для других.

Пауза

Происходит обсуждение и заполнение таблицы причин стрессов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Сложные ситуации. Несчастливая любовь. Предательство друга. Физические недостатки. Проблемы с учебой. Горе.	Когда в жизни наступают очень трудные ситуации, надо знать о том, что все плохое пройдет и после черной полосы обязательно наступит белая, надо думать о будущем, которое обязательно будет светлым и хорошим. За несчастливой любовью или предательством друга наступят хорошие времена. «Все, что ни делается, все к лучшему», то есть все, что происходит, делает человека опытнее и сильнее. Главное в человеке – это способность осознать свои возможности и ценность своей жизни для себя и для других, способность двигаться вперед, преодолевать трудности, которые стоят перед ним.

Продолжение фильма

Р.Г. Синтоцкий: Если хочешь добиться цели, надо преодолевать все трудности. Так или иначе, трудности закончатся, а ты при помощи своего старания, напористости, желания познаешь вот этот путь, сможешь этого добиться, и дальше тебя

ждет, ну, наверное, все-таки какой-то маломальский успех для себя. «Не мог – а сделал!»

У каждого человека бывают проблемы, их очень много: маленькие, большие, громадные. Но тем не менее проблемы, которые не решаемые, не бывают. Любая проблема всегда либо так, либо иначе решается – это 100 %, решается.

Супруги:

Она: Могут быть тяжелые, очень тяжелые времена, но помните, что все проходит и все будет хорошо.

Он: Жизнь – это дар, она чудесна и прекрасна. Но она состоит как из хороших моментов, так и трудных моментов. Они могут начаться как в подростковом возрасте, а у кого-то это гораздо позже.

Она: Это может быть несчастная любовь, это может быть непонимание с родителями, непонимание между сверстниками и в школе.

Он: Но все это временно, все это лишь для того, чтобы нам стать сильнее, чтобы нам приобрести какой-то жизненный опыт и стать мудрыми людьми.

Она: Мы в браке уже 10 лет, у нас двое замечательных детей. Но, чтобы прийти ко всему этому, нам так же пришлось, как и каждому человеку жизни, пройти свой жизненный опыт, пройти свои трудности.

Он: Мы это прошли, и вы это точно сможете пройти. И вы будете способны помогать другим людям, которые сегодня, возможно, находятся в тех же трудностях.

Пауза

Обсуждение отрезка фильма, заполнение таблицы.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
-------------------------	--

Маленькие,
большие,
огромные про-
блемы.
Несчастливая
любовь.
Непонимание
родителей.
Непонимание
сверстников.

Жизнь – это дар, она чудесна и прекрасна, но она состоит как из хороших моментов, так и из трудных. У каждого человека бывают проблемы, они могут быть маленькие и очень большие. Трудные моменты могут возникать у кого-то в подростковом возрасте, а у кого-то гораздо позже, но нерешаемых проблем не бывает. Любая проблема решается, тяжелые времена проходят. Если хочешь добиться цели, надо преодолеть все трудные обстоятельства. Они временны, преодолевая их, человек приобретает опыт, становится мудрее, приобретает знания и способность помогать другим людям.

Продолжение фильма

Диктор: Вся человеческая жизнь, как бы банально это ни звучало, чередой белых и черных полос, взлетов и падений. На этом пути могут быть ошибки и поражения, несчастья и неудачи. Иногда возникает состояние беспомощности, безнадежности, одиночества. Многим придется пройти через это, прежде чем они достигнут успеха. Нужно просто знать, что все плохое обязательно закончится.

Антон Павлович Чехов дважды оставался в школе на второй год. «Двойки» были по арифметике, географии, по иностранному языку. Но он не отчаивался, был уверен в себе и стал всемирно известным писателем, гордостью русской литературы.

Билл Гейтс в школе был двоечником. Учителя и одноклассники смотрели на него со снисхождением. Сейчас он – один из самых богатых людей мира, создатель корпорации Microsoft, компьютерными программами которой пользуются сотни миллионов людей.

Анджелина Джоли в школьные годы испытывала проблемы в общении со сверстниками из-за нестандартной внешности, худобы и привычки одеваться в «секонд-хенде». Она часто чувствовала себя подавленной и несчастной. Однако верила, что успеха можно достигнуть, если стараться преодолевать проблемы. Это помогло ей стать успешной и востребованной актрисой.

Александр Суворов с детства был слабым и хилым, но хотел быть военным, однако даже отец не верил, что у него это полу-

чится. Вопреки всему, благодаря своей настойчивости Суворов стал великим полководцем, который не проиграл ни одной битвы.

Миллионам людей во всем мире знакомо улыбающееся лицо Ника Вуйчича. Он родился без рук и ног. Нику было очень трудно, он остро переживал одиночество и свое отличие от обычных мальчишек и девчонок. Несмотря на это он построил успешную карьеру, женился, у него двое детей. Своими выступлениями и своим примером он вдохновляет людей прео-

дoleвать любые проблемы и трудности, верить в самые смелые мечты и стремиться к их достижению.

Можно привести в пример ещё тысячи выдающихся людей, которые в юности испытывали большие проблемы: несчастная любовь, ссоры, непонимание, насмешки. Но они не теряли надежду и добились успеха. И как бы ни было тебе тяжело, в самые трудные времена ты должен знать, что все образуется и ты обязательно добьешься успеха.

Никогда не теряй надежду, и ты обязательно достигнешь успеха.

Заключительное слово учителя

Сегодня мы познакомились с таким явлением, как стресс. Стрессы являются неотъемлемой частью жизни, они бывают почти у каждого по несколько раз в день. Сильные и длительные умеренные стрессы могут негативно отразиться на психическом и физическом состоянии человека, плохо повлиять на его будущее. Поэтому надо знать и осваивать способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

По рассказам участников фильма мы составили список причин стрессов и записали рекомендации по повышению стрессоустойчивости. На следующем занятии мы более подробно изучим рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Обобщая содержание занятия, скажу, что рано или поздно у всех людей в жизни бывают трудные периоды, но какими бы тяжелыми и продолжительными они ни были, помните, что эти периоды пройдут.

Домашнее задание

Подсчитать среднее число стрессов, с которыми вы сталкиваетесь в течение дня.

По сообщению участников фильма, причинами сильных стрессов у молодежи являются конфликты с родителями, ссо-

ры со сверстниками, несчастная любовь. Подумать и прибавить к ним еще 2-3 причины сильных стрессов, встречающиеся у ваших сверстников.

Выбрать из них какую-то одну причину и, используя собственные размышления, информацию из просмотренного фильма, интернета и других источников, подумать о том, что можно посоветовать людям, чтобы снизить уровень стресса, вызываемого этой причиной.

На следующем занятии мы разделимся на группы и составим рекомендации по повышению стрессоустойчивости при часто встречающихся неблагоприятных событиях.

Сейчас по названным мною трем причинам определим по каждой из них 2-3 человек, которые дома подготовят свои рекомендации. Остальные могут для подготовки рекомендаций выбрать любую причину.

(Определить желающих, которые подготовят дома рекомендации по снижению уровня стрессового состояния при конфликтах с родителями, ссорах со сверстниками и несчастной любви, или назначить для этого наиболее ответственных ребят).