



## ***СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЛЮДИНУ***

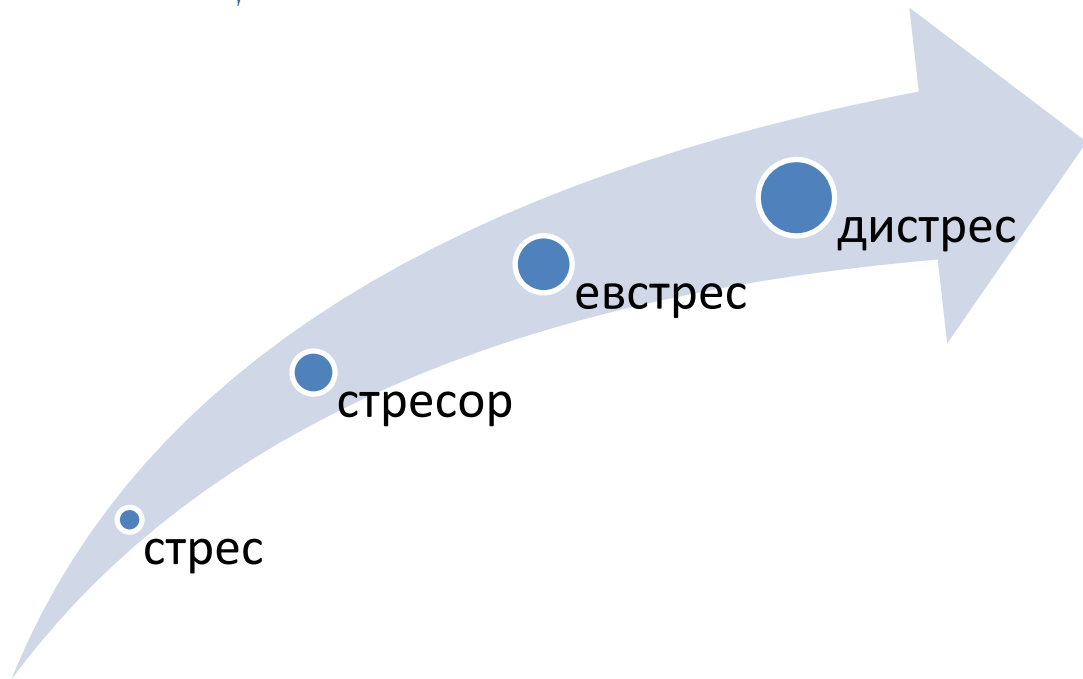
*Заняття з елементами тренінгу для учнів 11 класу*

*Мета: підтримка випускників у процесі підготовки до участі в ЗНО; ознайомити випускників із сутністю поняття «стрес» та його впливом на організм та психіку людини; формування умінь керувати стресовою ситуацією.*

### ***ЗАВДАННЯ:***

- ✓ ознайомити учнів із механізмом виникнення та перебігу стресу;
- ✓ сформувати первинні навички адекватної реакції на стресори;
- ✓ допомогти всім учасникам ЗНО виробити вміння протистояти, послабити стресові переживання;
- ✓ сформувати навички подолання негативних емоційних станів;
- ✓ сформувати вміння направляти стресову ситуацію в конструктивне русло.

## *ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОЛЕ:*



***КАТЕГОРІЯ СЛУХАЧІВ:*** випускники, які бажають взяти участь у зовнішньому незалежному оцінюванні.



***ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ:*** заняття з елементами тренінгу.



### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

#### **1. МОТИВАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ**

Для більшості учнів — випускників школи - зовнішнє незалежне оцінювання є серйозним і різноплановим випробуванням. Звісно, під час підготовки та складання іспитів учню потрібні знання з певних

предметів. Саме вони є запорукою високої оцінки. Однак важлива і психічна готовність, тобто вміння грамотно викласти свою думку на письмі, опанувати себе в екстремальних ситуаціях, гідно виходити зі складного становища. Дехто має такі навички, але все ж більшість учнів відчуває непереборний страх перед іспитом, самою атмосферою, у якій він відбувається, і виникає стрес. Як же з ним справитися? На сьогоднішньому занятті ми ознайомимось із механізмом виникнення та перебігу стресу, сприятимемо виробленню вміння протистояти стресу, будемо формувати вміння направляти стресову ситуацію в конструктивне русло, вчитися долати негативні емоційні стани.



## 2. ОСНОВНА ЧАСТИНА

### **Вправа «Тепло моїх долонь»**

**Мета:** сприяти встановленню контакту між учасниками тренінгу, налаштувати на роботу в групі.

Учні вітаються по колу один з одним, потискуючи обидві руки і промовляють: «Нехай тепломоїх долонь тебе зігріє у скрутну годину».

### **Очікування «Вхідний квиток»**

Учні отримують кольоровий стікер — вхідний квиток, на якому записують свої очікування від заняття.

### **Вправа «Я переживаю стрес, коли...»**

**Мета:** привернути увагу випускників до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори випускників школи. По колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли...»



Як саме?

*Ми не можемо уникнути стресу, але можемо його використовувати.*

### **Інформаційне повідомлення**

#### **Що ви знаєте про стрес?**

**Стрес** — це сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття. Стресорами, тобто факторами, які викликають стрес, можуть бути різноманітні життєві ситуації: виступ перед незнайомою аудиторією,

відвідування стоматолога, участь у конкурсі тощо. Для більшості випускників школи стресором завжди були випускні іспити, а в останні роки — зовнішнє незалежне оцінювання.

### **Який механізм виникнення стресу?**

Інформація щодо тривоги через органи почуттів надходить у мозок. Потім через нервові закінчення передається до щитовидної залози. Отримавши сигнал тривоги, цей орган негайно викидає в кров значну кількість «бойових гормонів» — адреналіну, що розноситься по всьому тілу. Відбувається перекачування крові: вона переміщується туди, де найбільше необхідна для відповідних дій. З мозку надалі надходять сигнали — наростає психічна напруга, підсилюється увага, здійснюється підготовка до дії. Усе це відбувається блискавично — напруга, а звідси і стрес, наростають із дивовижною швидкістю. Адреналін прискорює пульс і дихання, підвищує кров'яний тиск. І якщо людина не використовує запас енергії, що утворився, то це призводить до виникнення психосоматичних захворювань (бронхіальна астма, язва, гіпертонія, хвороби серця, погіршення пам'яті, послаблення імунітету).

### **Чи потрібен стрес людині?**

**Стрес (тиск, натиск)** — це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи. Отже, як бачите, стрес є позитивним і негативним.

### **У яких випадках стрес буває конструктивним, а в яких — деструктивним?**

#### **Які бувають види стресу?**

Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу:



**дистрес** — дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися;



**евстрес**— дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби крила виростають. Періодичні емоційні стреси корисні для організму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілізують сили й розумові здібності. На відміну від дистресу, **евстрес** мобілізує, активізує, підвищує тонус. Але від **дистресу** потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя, здоров'я, кар'єру. Тобто стрес має позитивні і негативні сторони. Жити і працювати чи навчатися взагалі без стресу неможливо, та й шкідливо. Під дією негативних факторів включаються захисні механізми організму, які ми повинні навчитися направляти в конструктивне русло. Тобто маємо згадати те, що вчили перед іспитами.

*Зміни ставлення до речей, що хвилюють нас, і ти убезпечиш себе від них.*

Тобто від хвилювань, негативних очікувань.

**Рефлексія.** Стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче чи легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

швидше

повільніше

легше або важче

## **Тест-опитування на виявлення стресостійкості випускників**

Обговорення результатів здійснюють узагальнено. Тренер характеризує не кожного учня, а певну кількість набраних балів. Відповідно надають і рекомендації. Випускники самостійно роблять висновки про сформовану стресостійкість свого організму.

### **Тест на стресостійкість**

Цей тест допоможе оцінити ступінь вашої дратівливості, нервозності, запальності та здатності контролювати ці якості. На запропонований список запитань відповідайте одним із трьох варіантів «так, безумовно», «так, але не дуже» чи «ні, у жодному разі».

### **Опитувальник**

Чи дратує Вас:

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?
2. Жінка поважного віку, одягнена, як дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час розмови?
4. Жінка, що курить на вулиці або у громадському місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось недоречно сміється?
8. Коли хтось намагається учити вас, що і як робити?
9. Коли улюблена дівчина (хлопець) постійно спізнюється на зустріч?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, весь час вовтузиться і обговорює фільм?
11. Коли вам переказують сюжет цікавого роману, який ви маєте намір прочитати?
12. Коли вам дарують непотрібні речі?
13. Гучна розмова у громадському транспорті?
14. Дуже сильний запах парфумів?
15. Людина, що жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

### **«Ключ» до тесту**

За кожну відповідь нараховуємо:

- ✓ «так, безумовно» — 3 бали;
- ✓ «так, але не дуже» — 1;
- ✓ «ні, у жодному разі» — 0.

Максимально можлива кількість — 48.

### **Результати**

**Понад 36.** Ви не є терплячою і спокійною людиною. Вас дратує майже все, навіть найнезначніше.

Ви запальні і легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи напруження з оточенням.

*Від 13 до 36.* Ви належите до найпоширенішої групи людей. Вас дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

*Менше 13.* Ви досить спокійна людина, яка реально сприймає життя. Вас не просто вивести з рівноваги. А це гарантія проти стресів.

*Рефлексія*

- Чи відповідають виявлені результати вашим уявленням про свій актуальний стан відносностресостійкості?
- У кого результати тесту викликали занепокоєння?

***Психологічні рекомендації для зменшення ймовірності виникнення стресів.***

Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних утрат, складних ситуацій. Але треба не обмежуватися переживаннями, не концентруватися на них, не піддаватися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати все нові та нові варіанти.

***Щоб зменшити ймовірність виникнення стресів, необхідно:***

- ✓ правильно харчуватися: більше їсти натуральних продуктів: овочів, фруктів, зменшити споживання солі. Обов'язково снідати та впродовж дня харчуватися рівномірно.
- ✓ бувати надворі, гуляти, сидіти в парку, бігати, займатися спортом.
- ✓ з'їсти морозиво – там є компонент, який покращує настрій.
- ✓ з'їсти банан: в ньому сиротонін – гормон щастя.
- ✓ постійні вправи на релаксацію знижують напруження в стресових ситуаціях.
- ✓ необхідно слухати спокійну музику.
- ✓ Зі стресом можна впоратися, треба лише мати бажання та трохи вільного часу лише для себе.
- ✓ Постійно концентруватися на світлих сторонах життя та подіях: це збереже здоров'я і сприятиме успіху.
- ✓ справжнє фізичне та психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чийсь нормам та стандартам, а в тому, щоб прийти до згоди із самим собою.

***Вправа «Склянка»***

**Мета:** вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Дорослий бере в руку пластикову склянку і говорить: «Уявіть, що в цю склянку ви можете вкласти свої найпотаємніші думки, почуття, яких ви хочете позбутися». Дорослий по черзі підходить до кожного випускника, щоб він «вклав» досклянки свій «внесок». На завершення тренер, піднявши склянку для огляду всім, промовляє:

«Ви дійсно хочете позбутися того, що ми зібрали разом у склянці?» Після ствердної відповіді несподівано дорослий зминає пластикову склянку. Усі мають сказати твердо і впевнено «так».

### *Рефлексія*

- Яке відчуття у вас виникло після завершення вправи?
- Чи можна даний прийом використовувати під час емоційних переживань?

### **Інформаційне повідомлення**

У стимулах, що викликають стрес, психічне рішення превалює над тілесним. І якщо стрес може бути і корисним, і руйнівним, то чому ми не можемо нівелювати руйнівну складову й підсилити конструктивну складову? Людина як істота розумна здатна до таких видозмін. Її лише необхідно

озброїти знаннями, механізмами, як ефективно це зробити. ЗНО для вас може бути серйозним випробуванням на стресостійкість.

### *Вправа за В. Райхом*

20 асоціацій: тіло, душа, емоції, інтелект.



### **Робота в групах**

**Мета:** сформувати в учнів позитивний настрій на участь у зовнішньому незалежному оцінюванні, віднайти переваги незалежного тестування над екзаменами.

Одна група називає позитивні сторони ЗНО, друга — негативні.

Об'єднання в групи за «+», «-».

Кожен охочий підходить до мікрофона (можна імпровізованого) і називає переваги чи негативні сторони ЗНО.

### *Рефлексія*

- Чого більше: позитиву чи негативу в запровадженні зовнішнього незалежного оцінювання?
- Чи відчуваєте страх і невпевненість перед майбутніми випробуваннями?



## **Вправа «Дерево»**

**Мета:** зняти психоемоційне напруження, зміцнити у випускників упевненість у власних силах.

Випускники стають у коло на певній відстані один від одного. Кожен з учасників сильно натискає п'ятами на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно зціпивши зуби.

Тренер говорить, звертаючись до кожного:

1. Уявіть себе деревом.
2. Відчуйте, який у Вас стовбур.
3. Відчуйте, яка кора.
4. Ваші гілочки направлені до сонця.
5. Ваше листя тихенько колише вітерець.
6. Сонячні промені приємно гріють все дерево.
7. А зараз відчуйте рух живильних соків усередині дерева.
8. Відчуйте своє могутнє коріння. Вони витягають із землі, необхідні Вам речовини.
9. У Вас могутнє коріння, стрункий стовбур, відкрита крона.

«Ви — міцне дерево з сильним корінням. У складних життєвих ситуаціях згадайте, що ви — сильне і могутнє дерево, скажіть собі, що буря мине, а потім обов'язково вигляне сонечко, зігріє вас теплом, і все буде добре». Умовно намалюйте свою впевненість. Можливо, згадавши цей малюнок, ви відчуєте нові сили в собі.

У Вас могутнє коріння, стрункий стовбур, відкрита крона. Земля – це символ життя, коріння – це символ стабільності, зв'язки людини з реальністю. Уявлення стомленою людиною врослого в землю коріння його дерева актуалізує внутрішні взаємозв'язки з реальністю, укріплює упевненість в себе.

## **Вправа «Вихідний квиток»**

**Мета:** виявити, наскільки успішно реалізовано очікування випускників від заняття.

Кожен учень на своїй картці очікувань записує, на який відсоток (у межах 100 %) виправдались його очікування.

- ❖ Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.
- ❖ Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.
- ❖ Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.
- ❖ Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.
- ❖ Успіх завжди з тим, хто його прагне.
- ❖ Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.
- ❖ Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.
- ❖ Повір у себе, щоб виграти.

**Вправа «Чинники душевної рівноваги» для домашнього опрацювання.**

**Мета:** розвиток групової згуртованості. Кожна з груп повинна написати і презентувати

проект: «Як зберегти душевну рівновагу в стресовій ситуації».

✚ Чи можна ваш проект втілити у життя?

✚ Що ви хотіли б змінити відсьогодні?

**3. Підбиття підсумків заняття.**

**Рефлексія.** Учні по черзі говорять, що їм сподобалося під час заняття, а що ні; про що б вони хотіли ще дізнатися з цієї теми.