

## Занятие с элементами тренинга.

Участники: обучающиеся 8 класса..

Дата проведения: 26.11.2020 г..

### **СТРЕСС. СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ.**

**Цель:** выработка навыков поведения в критических ситуациях и выхода из них с наименьшими потерями.

**Задачи:**

1. Дать понятие стресса.
2. Дать представление о наиболее распространенных стрессовых ситуациях.
3. Дать навыки преодоления стресса.

#### • **Выявление знаний участников**

Описать или разыграть ситуацию, связанную с воображаемым переживанием стресса. Далее проводится опрос (анкетирование, тестирование) о чувствах, мыслях и предполагаемых действиях участников.

#### • **Ознакомление с новой информацией**

- физиология стресса, его последствия;
- наиболее распространенные стрессовые ситуации у детей и подростков, их неизбежность, оптимальное отношение к ним;
- пути преодоления (до возникновения стрессовой ситуации с целью ее предотвращения, во время и после нее);
- методики преодоления стресса (медитация, глубокое дыхание, физические упражнения, («проигрывание» в голове и т.п.).

#### • **Отработка навыков**

- аутотренинг;
- репетиция в голове;
- глубокое дыхание;
- физические упражнения.

#### • **Домашнее задание**

Попытаться преодолеть какую-либо неприятную ситуацию, используя то, чему научились на занятии.

Примечание: в данном занятии может быть использована игра «Дыхательное упражнение», «Мяч и насос».

### • **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ**

**Цель:** выработка навыков совладания со своими отрицательными эмоциями.

**Задачи:**

1. Объяснить, что такое эмоции.
2. Научить управлять своими эмоциями.
3. Научить справляться с гневом.

#### • **Выявление знаний участников**

Обсудить, что такое эмоции, когда они возникают, для чего нужны. Рисование по образцу «Я такой».

Упражнение. Участники при помощи мимики, жестов показывают разнополюсные эмоции.

- **Ознакомление учащихся с новой информацией**

- происхождение эмоций;
- разновидности эмоций;
- пути выражения эмоций;
- как можно управлять эмоциями.

Упражнение «Узнавание» эмоций. Обсуждение наиболее удачных примеров. Обсуждение, как управлять эмоциями (лучше всего ответная положительная эмоция).

Гнев — самая отрицательная эмоция. Обсуждение возможной опасности гнева. Привести примеры, как с гневом справляются спортсмены, люди, стоящие на страже порядка (кино- и видеофильмы, репортажи со спортивных соревнований).

- **Отработка навыков**

- пауза, уход и уединение;
- глубокое дыхание;
- тщательное продумывание;
- план ликвидации психотравмирующей ситуации и невозвращения к ней.

Подчеркнуть, что, победив гнев, человек становится сильнее.

*Педагог-психолог Алейникова Е.А.*