



Классный час


«О том, как властвовать собой»

Цель:

- дать понятие о стрессе, научить школьников владеть собой в стрессовых ситуациях;
- выработать умение спокойно выслушать собеседника, что поможет учащимся привлечь людей на свою сторону;
- стать толерантными по отношению к другим.

Вы помните старую сказку про маленького енота?

- Маленький енот собирал в лесу хворост. Он набрал большую вязанку сухих веток и направился домой. Но, чтобы попасть к себе в норку, ему нужно было перейти речку. Мост был старый, скрипучий, и енот очень боялся. О ужас! На него смотрело огромное ужасное чудовище. Енот быстро показал ему кулак- чудовище тоже показало ему кулак, енот пригрозил ему палкой- палкой пригрозили и ему... Енот бросился бежать. Запыхавшись, он прибежал домой, к маме: «Никогда, никогда больше не пойду в лес. В речке живёт кто-то страшный и злой...». Ну, малыш, не пугайся так сильно, утешала его мать.- Знаешь что? Попробуй улыбнуться чудищу».


- 
- Енот снова побежал на мост, собрал всё своё мужество и глянул вниз. Чудище настороженно смотрело на него. Тогда енот нагнулся и ... улыбнулся. И что же? На него смотрело добродушное, милое, весёлое существо.



Подружите
улыбнуться - не
мудое
ли правило?

Зачем нужен стресс?

- Стресс означает напряжение. В биологию это понятие пришло из физики, где он издавна называло состояние, которое возникает под влиянием любых сильных воздействий.
- По аналогии с физикой в биологии стресс- реакция организма на действие внешней среды, и биологически он необходим.

- 
- И так, **стресс** - это нарушение душевного спокойствия и внутренней гармонии.

- **Признаки стресса:**
- Бессонница
- Повышенный аппетит или его отсутствие
- Всегда плохое настроение
- Раздражительность и плаксивость
- Постоянное чувство тревоги и др.

Виды напряжений:

- I. **Сильное переживание**
 - II. **Усталость**
 - III. **Страх**
 - IV. **Неудовольствие**
 - V. **Радость**
 - VI. **Ожидание**
- И другие.**


Биологические реакции человека:



- АКТИВНАЯ
(БОРЬБА)
- «Напрягись. Собери силы: придётся воевать, драться».



- ПАССИВНАЯ
(ПРИМИРЕНИЕ)
- «Успокойся, подумай хорошенько: стоит ли придавать так много значения этому событию. Зачем нужно воевать? Подумай».

- 
- Управлять стрессом- большое мастерство, Оно требует энергии, желания и, конечно же знания некоторых приёмов и правил.
 - Безусловно нет и не может быть универсальных советов. У каждого человека своя особенная нервная система. Но всё же некоторые советы могу помочь вам выбрать наиболее приемлемые, удобные для вас способы разрядки.


I. Как взять себя в руки?

- « Если вы разволновались, сосчитай до десяти».
- Когда вы сердитесь, раздражаетесь, возмущаетесь, в организме вырабатывается АДРЕНАЛИН (вещество, возбуждающее нервную систему).
- Чем больше вы сердитесь, тем он вырабатывается активнее. Нервная система человека в этот момент похожа на тугую натянутую струну, готовую вот- вот лопнуть.
- Если вы начинаете отвлекаться, то адреналин будет вырабатываться медленнее и вы успокоитесь.

2. Как научиться отвлекаться?


РЕЛАКСАЦИЯ, РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Вы пришли после школы домой- подарите себе 15 минут, сосредоточьтесь на себе. Прилягте, закройте глаза, постарайтесь расслабить мышцы, попробуйте сказать себе: « у меня всё хорошо, я прекрасно себя чувствую, прекрасно выгляжу, сегодня чудесный день и будет чудесный вечер».




2. Переключите ваше внимание на что-то совершенно противоположное данной ситуации, например, включите весёлую музыку или прочитайте анекдот, сделайте гимнастику- всего несколько простых упражнений.

3. Займитесь полезным делом.



● « Все силы человека должны быть направлены на то, чтобы с каждым часом становиться лучше, чем есть».

Л.Н. Толстой

- 
- Приучите себя оценивать условия, в которых оказываетесь
 - Приучите себя оценивать свои поступки, мысли, решения, и вероятность вредных стрессов уменьшиться.
 - Научиться не разрешать себе **АГРЕССИВНОСТЬ**- вот это очень важно.

Тест «Подвержены ли вы стрессу?»

I. А) В работе, в отношениях с друзьями, в спортивных играх вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность.

Б) Если в игре вы теряете несколько очков, и если представители противоположного пола не реагируют должным образом на ваши знаки внимания, то вы сдаётесь и «выходите из игры».


В) Вы избегаете любого конфликта.



2. А) Вы честолюбивы и хотите
многого достичь.

Б) Вы сидите и «ждёте у моря
погоды».


В) вы ищете предлог увильнуть от
работы.



3. А) вы любите работать быстро, и часто вам не терпится побыстрее закончить дело.

Б) вы надеетесь, что кто-нибудь вас подстегнёт.


В) когда вы вечером приходите домой, то думаете о том, что произошло на работе, учёбе.



4. А) вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе высказываете чересчур категоричные мнения и перебиваете других.

Б) когда вам отвечают «НЕТ», вы реагируете совершенно спокойно.

В) вам с трудом удаётся выразить ваши чувства.

- 
5. А) вам часто становится скучно
- Б) вам нравится ничего не делать
- В) вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими.

За выбор каждого варианта ответов:

● А-6 баллов

● Б- 4 балла

● В- 2 балла

От 24 до 36 баллов:

- Вы в высшей степени повержены стрессу, у вас могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, таких как сердечная недостаточность, язвенная болезнь, нервные расстройства. С вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для вас сейчас – научиться успокаиваться, это нужно вам самим и вашим близким.

От 18 до 24 баллов:

- Вы человек спокойный и неподверженный стрессу. Если вы набрали немного более 18 баллов, то вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим, Это позволит достичь большего.

От 12 до 18 баллов:


- **Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражительны и тем самым раздражаете и родных. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.**

Полезные советы:

- Регулярно занимайтесь спортом.
- Обустройте себе удобное спальное место и спите не менее 8 часов
- Не замыкайтесь в себе, погрузившись в пучину личных проблем, а искренне и заинтересованно общайтесь с окружающими
- Контролируйте свои собственные эмоции.

И хорошенько запомните, что профилактикой стресса являются дружелюбные отношения между людьми и доброжелательная атмосфера на работе и дома. И почаще вспоминайте слова Мюнхаузена:

- *«Я понял, в чём наша беда: мы слишком серьёзны. Умное лицо ещё не признак ума... Все глупости на Земле делаются именно с этим выражением лица. УЛЫБАЙТЕСЬ ГОСПОДА УЛЫБАЙТЕСЬ!»*



**Автор: Ильченко М.Н.
МОУ Гербаевская ООШ**