**Методическая разработка внеклассного мероприятия с элементами тренинга по теме «Пути преодоления стресса»**

***Цель:*** профилактика стрессовой дезадаптации и снижение риска употребления ПАВ.

***Задачи:***

- расширить знания учащихся о стрессе;

- выявить самые стрессовые ситуации для обучающихся;

- обучить несовершеннолетних эффективным методам преодоления стресса.

***Необходимые материалы:*** карандаши (ручки), листы бумаги.

***Время проведения***: 40-45 минут.

***1. Организация пространства (2 мин.)***

Учитель предлагает ученикам выбрать себе место, где каждый может видеть весь класс.

***2. Приветствие (7 мин.)***

Учитель сообщает немного информации о себе: имя и отчество, работа, увлечения и хобби, а затем предлагает представиться ученикам.

Упражнение «Мое имя+качество» (4 мин.)

Ученики по кругу называют свое имя и то качество, которое считают своим главным достоинством.

Упражнение «Психологическое приветствие» (3 мин.)

Затем ученикам предлагается поздороваться друг с другом «необычным психологическим способом». Для этого ученикам надо выйти в свободное пространство, и двигаться в любом направлении до того, как прозвучит речь учителя. После его слов ученикам надо будет таким образом поприветствовать всех.

***3.Введение в тему (12 мин.)***

Упражнение «Ассоциации» (3 мин.)

Далее учитель предлагает ученикам сыграть в ассоциации. Он напоминает правила игры: когда будет названо слово, надо сразу высказать свои ассоциации к нему.

После учитель организует обсуждение полученных ответов данного упражнения: как правило большая часть ассоциаций несет негативную окраску. Учитель задает вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, почему большая часть ассоциаций к слову стресс негативно окрашена?

- Как ты видишь стресс?

Упражнение «Фрукты - ягоды» (делим на 2 подгруппы) (1 мин.)

Ученикам предлагается разбиться на две подгруппы, по порядку рассчитайсь (как на 1 и 2) на «фрукты» и «ягоды». Это упражнение разделит учеников на две группы для выполнения следующего упражнения.

Упражнение «Скульптура стресса» (8 мин.)

Ученикам созданных подгрупп предлагается занять места, отдаленные от другой подгруппы. Далее учитель дает задание: используя всех учеников подгруппы создать одну скульптуру под названием «Стресс».

Далее учитель дает сигнал об окончании задания, и предлагает одной группе продемонстрировать получившуюся скульптуру, а участники другой подгруппы выступают в роли людей пришедших в музей скульптур. Учитель задает наводящие вопросы:

- Какие чувства вы испытываете, когда рассматриваете эту (которую сделала другая подгруппа) скульптуру?

- Какие мысли вам приходят в голову?

- Что для вас является самым важным в этой скульптуре?

После этого группы меняются местами.

***4. Основная часть (14 мин.)***

Мозговой штурм «Стресс – это плохо или хорошо» (4 мин.)

Затем ученикам групп учитель предлагает выполнить задание используя метод «мозговой штурм»: найти «плюсы» (подгр. «Фрукты») и «минусы» стресса (подгр. «Ягоды»). Ученикам объясняется, что надо предложить как можно больше идей решения, в том числе самых невероятных. Затем выбрать самые удачные.

В завершении задания представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои высказывания.

Затем ученики занимают свои места за столами.

Мини-лекция «Способы эффективной борьбы со стрессом» (10 мин.)

В результате лекции ученики знакомятся и проигрывают такие приемы преодоления стресса как:

- нормализация дыхания – прием дыхание по квадрату (приложение 1), прием «Пушинка на носу», ученикам предлагается представить пушинку пред носом и дышать так, чтобы пушинка не колебалась.

- визуализация – «храм тишины»: ученикам предлагается закрыть глаза и слушать учителя (приложение 2);

- словесные действия - письмо обидчику (приложение 3), аффирмации (см. далее упражнение «мой способ»);

- плач и смех как способы снижения напряжения;

- прогулка на природе;

- посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку;

- покинуть помещение.

По мере изучения учениками различных приемов и техник преодоления стресса на доске оформляется схема «Стресс и эффективные способы его преодоления».

***5. Завершение (10 мин.)***

Упражнение «Мой способ» (2 мин.)

Детям предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – аффирмацию (самоприказ), которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых ее возможно использовать.

Упражнение «Путаница» (5 мин.)

Эта игра применяется в конце занятия для завершения на позитивной ноте. Также в ней ученики энергично сотрудничают друг с другом, что позволяет развивать сплочение классного коллектива.

Описание: все участники становятся в круг и протягивают вперед руки. Далее каждый ученик должен взять своей рукой за руку другого человека. Запрещено брать за руку своего соседа или двумя руками объединяться с одним и тем же человеком. Затем, когда все взялись за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в кругу.

*Обсуждение:* «Вместе зачастую легче справляться со стрессовой ситуацией, чем по одиночке!».

Рефлексия (3 мин.)

Учитель предлагает ответить на вопросы:

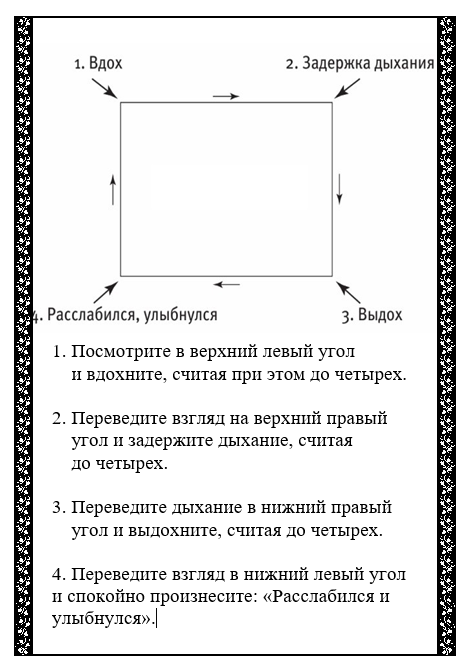
- Что я чувствую?

- Что мне понравилось?

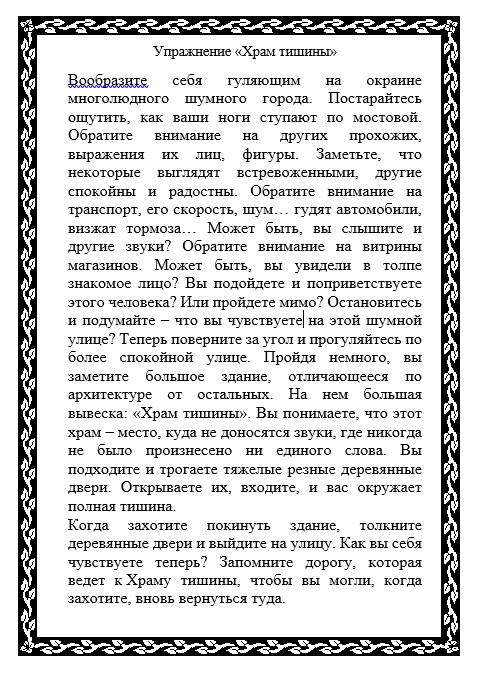
- Теперь я знаю…?

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1



Приложение 2



Приложение 3

