

## **Как я борюсь со стрессом?**

Методическая разработка по профилактике ранней алкоголизации подростков

**Целевая группа:** учащиеся 5-9 классов.

**Цель:** формирование условий для принятия учащимися безопасных и эффективных копинг-стратегий.

**Задачи:**

- рассмотреть понятия стресса и копинг-стратегий, основные виды копинг-стратегий;
- провести диагностику ведущей копинг-стратегии у школьников;
- познакомить учащихся с существующими копинг-стратегиями.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Продолжительность:** 40 минут.

**Материально-техническое обеспечение:** бумага, цветные карандаши, ручки.

### **Ход проведения**

**Информация для ведущего.** Стресс сегодня – неперенный спутник не только взрослого занятого на работе человека, но и современного ребенка. Школа, общение со сверстниками, родителями и учителями, бесчисленные дополнительные занятия, бесконечный поток информации, конфликты в семье и школе – этот список отличается у всех детей, и продолжать его можно бесконечно. Основная мысль здесь не в том, что ребенка нужно ограждать от всего этого, а том, что *со стрессом как с неизбежной частью жизни, ребенок должен уметь справиться.*

Кто-то справляется с помощью сна и прогулок, кто-то с помощью еды и ухода от реальности в виртуальный мир, кто-то при помощи алкоголя и ПАВ.

Это и называется копинг-стратегиями, только одни из них полезны и эффективны, а другие – пагубны. Усваиваются они ребенком в пределах семьи в младшем возрасте, и зачастую ребенок просто не имеет понятия, что можно справляться как-то по-другому. Наша задача – позволить ребенку увидеть такую возможность, расширить «арсенал возможных способов реагирования на стрессовую ситуацию».

#### **1. Вводная часть (15 минут).**

Здравствуйте, ребята!

С каждым из нас ежедневно случается много разных ситуаций. Одни радостные и волнующие заставляют нас пританцовывать и стогать от любопытства. Про другие мы можем даже и не вспомнить, потому что они не

вызвали у нас никаких чувств. А третьи могут напугать или разозлить нас. *Можно обозначить эти ситуации на доске.*

Слышали ли вы когда-нибудь слово «стресс»? А что это такое? Как вы думаете, в каких ситуациях человек испытывает стресс? *Ответы детей.*

Считается, что мы испытываем стресс в любой эмоционально значимой ситуации. То есть организму не важно, радуется ли нас эта ситуация и вызывает ли интерес или она нас злит, пугает, печалит, его реакция на сильные эмоции всегда будет одинаковой.

Мы с вами всегда знаем, что делать с приятными для нас ситуациями, а вот с неприятными мы иногда испытываем трудности, не знаем, как с ними справиться. Для этого существует много способов, которые называются копинг-стратегии. Какие копинг-стратегии, какие способы борьбы со стрессом вы знаете?

Вы назвали очень разные варианты. Действительно, каждый человек выбирает себе тот способ, который ему кажется самым простым и эффективным.

## **2. Основная часть (25 минут).**

Сейчас я предлагаю вам выяснить, какие же копинг-стратегии больше всего свойственны вам. Вам нужно нарисовать (*для более старших ребят или для тех, кому по каким-либо причинам трудно рисовать – кратко описать на листе бумаги*) какую-то трудную ситуацию, с которой вы столкнулись в своей жизни, и вспомнить, как вы с этой ситуацией справились. Когда все закончат, каждый, кто захочет, может поделиться с нами своими историями.

*Учитель раздает бумагу и карандаши при необходимости. Дети рисуют или пишут, учитель контролирует выполнение, отвечает на возникающие вопросы.*

*Далее идет обсуждение результатов. Учитель стимулирует детей поделиться историями.*

*Когда ребенок по окончании выполнения задания делится своими результатами, учитель благодарит его за его готовность поделиться и поучаствовать в групповой работе, хвалит за то, что ребенок справился с непростой для него ситуацией (если это так) и просит остальных учеников предложить свои варианты того, как бы они себя повели в подобной ситуации.*

*Если рисунков будет много, можно предложить детям (по желанию) объединить их в большой общий коллаж с дальнейшим обсуждением возможных ресурсов копинг-стратегий.*

## **3. Заключительная часть (5 минут).**

*Вывод:* У вас у всех очень разные стратегии, но у каждого из вас есть хотя бы одна, которая вам помогает. Сейчас вы услышали много новых способов, о некоторых из которых, возможно, вы еще не задумывались, и услышали от других ребят, что эти способы полезны и действенны. Может

быть, теперь у вас будет еще одно или два занятия, которые помогут вам справляться с трудными для вас ситуациями.

В заключение проведем с вами одно упражнение. Каждый по цепочке расскажет о том, чего полезного он получил на сегодняшнем занятии. *Педагог начинает с себя, затем передает слово ученику.*

Спасибо, ребята! Я получила сегодня много интересного и полезного из нашей с вами работы, и вы, как я слышу, тоже. До свидания!

**Список источников.**

1. Абрамова И.И. Как не вырастить алкоголика? Книга о детях и их родителях. --СПб.: Речь, 2008. – 152 с.

2. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. - СПб., Речь, 2000.