

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, радует нас эта ситуация и вызывает 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.