

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа № 454*

*Колпинского района Санкт-Петербурга*

*Мадянов Андрей Алексеевич*

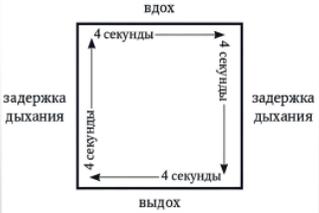
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ:  
«ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО И  
САМОРАЗРУШАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ  
«ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ»».  
ТЕМА: «УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ».

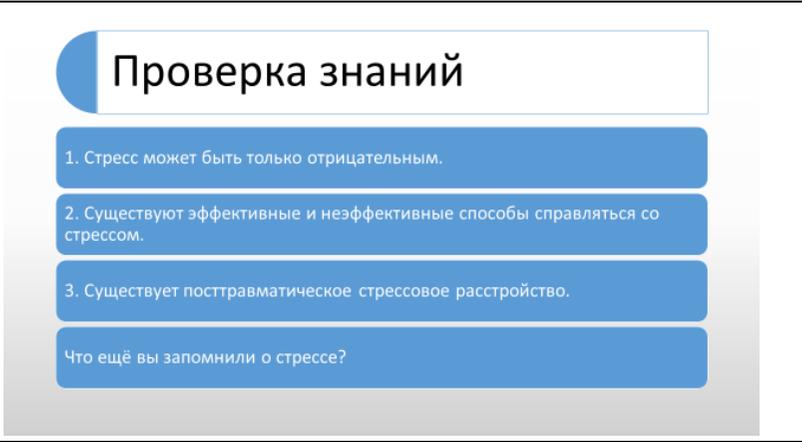


Тема:	«Управление стрессом».	
Дата проведения:	17.09.2025г.	
Цель:	Обучить учащихся определять и регулировать свой уровень стресса.	
Оборудование:	Мультимедийное оборудование, тетради, ручки, информационный буклет.	
Планируемые результаты	Предметные	В результате занятия учащиеся смогут: - определять своё эмоциональное состояние и регулировать уровень стресса, приводя его в норму.
	Метапредметные	<i>Познавательные УУД:</i> -продолжать формировать умение действовать по составленному плану, осуществлять самоконтроль; - закреплять умение делать выводы в результате проделанной работы; <i>Регулятивные УУД:</i> – определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; – закреплять умение работать по предложенному учителем плану; <i>Коммуникативные УУД:</i> –оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения); – слушать и понимать речь других.
	Личностные	- формирование положительного интереса и мотивационной основы к изучаемой теме; - формирование у учеников навыков самоконтроля.

№	Содержание	Время	Примечание
1.	<p style="text-align: center;"><b>Организационный этап.</b></p> <p>- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас нестандартное занятие, которое проведу для вас я – педагог-психолог школы, Мадянов А.А.</p> <p>-для начала ответьте на вопрос: сколько проблем у учащихся вашего класса? (отв.детей)</p> <p>- Да, проблем хватает, и ни для кого не секрет, что все мы разные и по-разному реагируем на эти жизненные неурядицы. Кто-то плачет, кто-то молчит, кто-то старается отвлечься. Но все испытывают стресс.</p>	3 мин.	
2.	<p>- Возьмите свои листочки – выполните зд. 1, время – 1 мин. Слушаю ваши ответы.</p> <p>- Запишите во втором задании на рабочем листе ваше определение стресса. время – 1 мин. Слушаю ваши ответы.</p>	5 мин.	<p>Дети выполняют самостоятельно, потом озвучивают ответы.</p> <div style="background-color: #4a90e2; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>1. Запиши свои ассоциации по теме «Стресс» – мысли, ощущения.</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="background-color: #4a90e2; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>2. Запиши свое определение стресса. Как бы ты его сформулировал/а?</p> </div>
3.	<p style="text-align: center;"><b>Основной этап.</b></p> <p>- А вот как звучит научное определение:</p> <p>Стресс – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. А если проще, то стресс – это состояние напряжения, возникающее у</p>	5 мин.	<p>Дети озвучивают своё определение стресса. Потом отвечают на наводящие вопросы.</p>

<p>человека под влиянием сильных воздействий.</p> <p>Выделяют несколько видов стресса: Эустресс («стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм») и Дистресс (негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться). В нашей дальнейшей беседе мы будем подразумевать под стрессом именно Дистресс, т.е. его негативный тип.</p> <p>- И сейчас я задам вам очень важный вопрос: какие могут быть основные причины стресса? (отв.детей).</p> <p>- Конечно! Всё это так или иначе влияет на нас почти каждый день. Проблемы в школе и дома провоцируют стресс, и это нормально, т.к. стресс мобилизует нас и заставляет решать проблемы. Но если проблема не решена – стресс начинает накапливаться и не всегда у нас получается избавиться от накопившегося стресса, и что происходит тогда? Как в нас проявляется стресс? (отв.детей)</p> <p>- Всё так. Серьёзные стрессовые ситуации могут привести к посттравматическому стрессовому расстройству, т.е. к психическому нарушению, оказывающему влияние на выполнение повседневных задач.</p>		<div data-bbox="1339 151 1998 279" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p><b>Стресс – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.</b> Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.</p> </div> <div data-bbox="1339 303 1749 338" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>Виды стресса:</b></p> </div> <div data-bbox="1393 347 1693 427" style="border: 1px solid #4a86e8; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>Эустресс</b> – несильный стресс, вызванный положительными эмоциями, мобилизующий организм;</p> </div> <div data-bbox="1393 440 1693 512" style="border: 1px solid #4a86e8; padding: 5px;"> <p><b>Дистресс</b> – сильный стресс вызванный негативными эмоциями, с которым организм не в силах справиться.</p> </div> <div data-bbox="1697 347 2004 512">  </div>
<p>4. - Так как же справляться со стрессом? Существуют эффективные и неэффективные способы. Давайте рассмотрим это на примерах:</p> <p>1) Взрослый человек пришёл домой уставший после работы. Чтобы почувствовать себя лучше, он закуривает сигарету. Какой это способ – эффективный или неэффективный?</p> <p>2) Другой пример. Девочка получила «2» за контрольную работу и боится признаться в этом родителям. Чтобы избавиться от нарастающих переживаний, она начинает колоть себе пальцы</p>	<p>7 мин.</p>	<p>Дети оцениваю эффективные и не эффективные способы борьбы со стрессом.</p>

	<p>иглой. А этот способ эффективный или неэффективный?</p> <p>3) Последний пример. Мальчика бросила девушка. Он был музыкант, и чтобы справиться с болью написал песню. Какой это способ – эффективный или неэффективный?</p> <p>-Думаю, суть вы уловили, эффективные способы позволяют справиться со стрессом, не создавая новый стресс и не причиняя вреда себе и близким. А неэффективные – делают всё с точностью наоборот.</p>		<p>Эффективный или неэффективный способ?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взрослый человек пришёл домой, уставший после работы. Чтобы почувствовать себя лучше, он закуривает сигарету.</li> <li>2. Девочка получила «2» за контрольную работу и боится признаться в этом родителям. Чтобы избавиться от нарастающих переживаний, она начинает колоть себе пальцы иголкой.</li> <li>3. Мальчика бросила девушка. Он был музыкант, поэтому, чтобы справиться с болью, написал песню.</li> </ol>
<p>5.</p>	<p><b>Практическое упражнение</b></p> <p>- И так, вернёмся к презентации - на слайде приведено простейшее упражнение «Квадрат». Оно помогает справиться с нарастающим стрессом в конкретном моменте. Главное выполнять инструкции строго и чётко: представьте себе, что как будто рисуете квадрат, т.е. все его стороны равны. 1. Вдох на 4 счета 2. Задержка дыхания на 4 счета 3. Выдох на 4 счета 4. Задержка дыхания на 4 счета 5. Повторим.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Дети под устный счёт выполняют дыхательное упражнение.</p> <p><b>Дыхательное упражнение «Квадрат»</b></p> <p>Представьте себе, что как будто рисуете квадрат, т.е. все его стороны равны.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вдох на 4 счета</li> <li>2. Задержка дыхания на 4 счета</li> <li>3. Выдох на 4 счета</li> <li>4. Задержка дыхания на 4 счета.</li> </ol> 
<p>6.</p>	<p><b>Заключительный этап</b></p> <p>- Отлично. Проверим ваши знания: «ставьте лайк», если согласны с утверждением, дизлайк – если нет</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стресс может быть положительным и отрицательным?</li> <li>2. Существуют эффективные и неэффективные способы справляться со стрессом?</li> </ol>	<p>5 мин.</p>	<p>Проверка полученных знаний. Дети оценивают истинность или ложность утверждения. Дополняют/раскрывают сказанное.</p>

	<p>3. Существует посттравматическое стрессовое расстройство? Что ещё вы запомнили о стрессе?</p>		 <p><b>Проверка знаний</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стресс может быть только отрицательным.</li> <li>2. Существуют эффективные и неэффективные способы справиться со стрессом.</li> <li>3. Существует посттравматическое стрессовое расстройство.</li> </ol> <p>Что ещё вы запомнили о стрессе?</p>
7.	<p>- Перейдём к творческому заданию. Нарисуйте на листочках своё текущее состояние. Запишите несколько слов о своём настроении на рисунке.</p>	7 мин.	<p>Дети самостоятельно выполняют творческое задание. На выполнение задания отводится 5 минут.</p>  <p><b>Творческое задание</b></p> <p>Нарисуйте на листочках своё текущее состояние.</p> <p>Запишите несколько слов о своём настроении на рисунке.</p>
8.	<p>- А теперь послушайте несколько важных советов, которые помогают человеку в борьбе со стрессом:</p> <p>1. Признать существование стресса. Осознай. Да, я растерян/а, я не знаю, как себя вести, что нужно предпринять, что будет дальше. Когда вы трезво оцените ситуацию, лишь тогда вы сможете увидеть пути её решения.</p>	4 мин.	<p>Детям даются рекомендации по завершению стресс-реакции.</p>

2. Следи за своим состоянием. Сколько и как спишь, что ешь, сколько двигаешься, сколько и как общаешься с людьми, какое это общение. Если ваше самочувствие и поведение начали меняться, значит вы оказываетесь под всё ещё большим влиянием стресса.

3. Развивай навыки решения проблем. Этот совет пригодится каждому в любом случае. Порой кажется, что ситуация неразрешимая, но это лишь иллюзия вашего сознания. Помните – выход есть всегда! И не один!

4. Поддерживай себя, обратись за поддержкой к другим. Чем сильнее стресс, тем сложнее справиться с ним самому. Порой поддержка друзей и родителей бывает лучшим средством в борьбе со стрессом. Однако, если это не приносит вам облегчения, то следует обратиться к специалисту.

5. Информационный детокс. Если мы и так не в состоянии равновесия, любая информация может дестабилизировать. Лучше избавиться себя от токсичного контента и неприятных разговоров.

6. Дыхательные упражнения. Зачастую они помогают переключиться с тревожащей темы. Таких техник существует огромное множество, мы с вами сегодня взяли технику «Квадрат»

7. Делай то, что нравится, что может дать энергию и положительные эмоции.

9. Думаю, эти золотые слова не нуждаются в дополнительном пояснении, поэтому переходим к последнему заданию. Вам необходимо написать пять комплиментов для себя любимых.

3 мин.

Дети выполняют задание самостоятельно. На выполнение задания отводится 3 минуты.

## Завершение стресс – реакции

1. Осознай. Да, я растерян/а, я не знаю как себя вести, что нужно предпринять, что будет дальше.
2. Следи за своим состоянием. Сколько и как спишь, что ешь, сколько двигаешься, сколько и как общаешься с людьми, какое это общение.
3. Развивай навыки решения проблем.
4. Поддерживай себя, обратись за поддержкой к другим.
5. Информационный детокс. Если мы и так не в состоянии равновесия, любая информация может дестабилизировать.
6. Дыхательные упражнения.
7. Делай то, что нравится, что может дать энергию и положительные эмоции.



			<div data-bbox="1339 145 1991 220" data-label="Section-Header"> <h2>Комплименты для себя</h2> </div> <div data-bbox="1339 236 1664 272" data-label="Text"> <p>Вам необходимо написать пять комплиментов для себя любимых.</p> </div> <div data-bbox="1339 280 1664 483" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ....</li> <li>2. ....</li> <li>3. ....</li> <li>4. ....</li> <li>5. ....</li> </ol> </div> <div data-bbox="1711 268 1989 448" data-label="Image"> </div>
<p>10.</p>	<div data-bbox="533 563 779 596" data-label="Section-Header"> <h3>Этап рефлексии</h3> </div> <div data-bbox="197 611 1120 730" data-label="Text"> <p>Подводя итог, выполним упражнение «3М» (три мнения): выскажете 3 мнения о том, что понравилось/запомнилось на занятии и 3 мнения о том, что не понравилось</p> </div> <div data-bbox="197 743 1120 818" data-label="Text"> <p>Кто хочет – напишите, что вы хотели бы ещё обсудить с педагогом – психологом на занятии.</p> </div> <div data-bbox="197 876 501 908" data-label="Text"> <p>Спасибо за внимание!</p> </div>	<p>3 мин.</p>	<div data-bbox="1283 563 1543 596" data-label="Section-Header"> <h3>Завершение урока.</h3> </div> <div data-bbox="1283 611 2092 812" data-label="Text"> <p>Дети выполняют упражнение «3 мнения» - высказывая свои впечатления (позитивные/негативные) о прошедшем уроке. Так же, по желанию делятся интересующими их темами, которые дети хотели бы обсудить в рамках урока психологии.</p> </div> <div data-bbox="1339 850 1991 925" data-label="Section-Header"> <h2>«3 мнения»</h2> </div> <div data-bbox="1350 946 1686 1011" data-label="Text"> <p>Выскажите 3 мнения о том, что понравилось/запомнилось на занятии и 3 мнения о том, что не понравилось.</p> </div> <div data-bbox="1350 1034 1653 1209" data-label="Text"> <p>*Кто хочет – напишите, что вы хотели бы ещё обсудить с психологом на занятии.</p> </div> <div data-bbox="1720 946 1989 1209" data-label="Image"> </div>

			Спасибо за внимание!
--	--	--	----------------------

### **Перечень литературных источников**

1. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Парадоксально, но эффективно. М., 2017.
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А.Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2016. – 528 с.
3. Ильченко Е.С. Особенности стрессоустойчивости школьников подросткового возраста // Проблемы науки. 2017. №6 (19).
4. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с.
5. Тигранян, Р. А. Стресс и его значение для организма / Р. А. Тигранян ;отв. ред. О. Г. Газенко ; АН СССР. – М. : Наука, 2017. – 176 с. – (Научнопопулярная литература).
6. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. – СПб.[и др.] : Питер, 2016. – 256 с. – (Учебное пособие).