Конспект занятия открытого урока по дисциплине **«Психология»**

**Тема: Стресс, методы профилактики.**

**Тип урока**: открытие нового знания.

**Форма организации:** фронтальная и групповая.

**Методическая цель урока:** обучение приемам саморегуляции поведения в процессе теоретического обучения.

**Цель урока:** Изучение понятия стресса, формирование представлений о релаксационных техниках.

**Задачи:**

* Познакомить обучающихся с понятием «стресс», его стадиями.
* Показать актуальность проблемы сохранения здоровья при переживании стресса.
* Развить у обучающихся способность к применению приемов релаксации.

**Ожидаемые результаты урока**

**Должен уметь:**

* применить приёмы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

**Должен знать:**

* Понятие «стресс», методы профилактики.

**Урок направлен на формирование общих компетенций:**

* ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
* ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
* ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** | **Формируемые знания, умения, элементы компетенций** |
| **1.Организационный момент** | Контроль посещаемости. | Приветствие, рапорт дежурного. | ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| **2.Этап мотивации** | Создание условий перехода от изученной раннее темы к новой.  Мотивация в форме беседы. | Вспоминают негативное влияние эмоций на жизнь человека.  Рассуждают, могут ли отрицательные эмоции быть стрессом для человека.  Отвечает на вопросы: «Как Вы понимаете значение понятия «стресс»? Какой, по вашему мнению, вред здоровью человека могут нанести переживания стресса? |
| **3.Формирование совместно со студентами темы урока** | Помогает грамотно сформировать предложения в цель. | Предлагают жизненные примеры саморегуляции при стрессе.  Записывают в рабочую тетрадь тему. | ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. |
| **4.Работа с понятиями** | Объясняет различие в понятиях «физиологический стресс» и «психогенный стресс». | Записывают определение «физиологический стресс» и «психогенный стресс» и три стадии протекания стресса. | Знать: понятие «стресс». |
| Приводит примеры стресса и предлагает выявить возможные причины возникновения. | Разбирают плюсы и минусы стресса на основании предложенных примеров.  Делают выводы о потребности узнать приёмы профилактики стресса. | ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. |
| **5.Этап решения проблемы** | Участникам группы предлагается поучаствовать в стрессовой ситуации (Упражнение «Новый Юлий Цезарь»). | Четверо исполнителей выходят и встают так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начинается ролевая игра. | уметь: Использовать приёмы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения. |
| **6.Подведение итогов урока, выдача д.з.,оценивание** | Собирает рабочие тетради, оценка вклада каждого на уроке. | Констатируют какие знания и умения сформировались.  Записывают ДЗ. | ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. |
| **7.Рефлексия** | Дает задание заполнить карточку самооценки результатов урока. | Оценивает урок по карточке, предложенной преподавателем. | Элемент ОК 04 эффективно взаимодействовать с руководством. |

Селье выделял три стадии стресса. Первая - тревога, мобилизирует все ресурсы в организме. Вторая- стадия резистентности, на этом этапе устанавливается повышенная сопротивляемость воздействию. При третей стадии истощения, снижается резистентность организма, а тяжелые случаи могут привести к его гибели. Она возникает при действии сверхдлительных и сверхсильных раздражителей.

Для людей особое значение имеет психогенный (эмоциональный) стресс, который возникает в результате разных социальных конфликтов, при невозможности осуществления задуманных программ деятельности, при неопределенном прогнозе в разрешении ситуации.

Преподаватель делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). Время на обсуждение - 5 минут.

Как правило, больше аргументов находит первая подгруппа. В этом случае преподавателю надо сказать о том, что, несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются именно сильными, травматическими или хроническими стрессами. К счастью, эти стрессы «врываются» в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни.

*Физиологические признаки стресса:* бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

*Психологическими признаками стресса* являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости. Состояние стресса вполне поддается сознательному регулированию.

Сегодня мне хотелось бы предложить несколько психологических приемов и упражнений, которые могут помочь научиться расслабляться, справляться с волнением, чувствовать себя спокойно и уверенно. Но для начала предлагаю  ответить  на вопросы теста.

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

 За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

 1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных работ я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

 Показ слайда №7.

Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Справиться со стрессом можно, если научиться выполнять определенные задания и упражнения.

1. Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь» (20 мин.)

Цель. Обучение действовать в условиях стресса, не теряя спообностей концентрировать внимание на проблеме.

Содержание. В каждом раунде игры участвует четверо игроков и двое судей. Первый и второй игроки садятся на стулья напротив друг друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

Правила игры. В течение 2-3 минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока. Второй игрок может выполнять любые движения сидя, стоя, передвигаясь по комнате. Первый игрок также должен отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Главное, что бы не было длинных пауз между вопросами. Отвечать первый игрок может с юмором, нелогично, фантазировать, но ответы «Да», «Нет», «Не знаю» использовать нельзя. Судьи также участвуют в игре. Первый судья следит за тем, чтобы игрок не пропускал движений и повторял каждое из них. За каждое пропущенное движение начисляется штрафное очко. Второй судья начисляет штрафные очки, если игрок использует запрещенные ответы. За каждый запрещенный ответ начисляется штрафное очко.

Обсуждение. Игрокам можно задать следующие вопросы:

• Какие действия было сложнее выполнять — повторять движения партнера или отвечать на вопросы?

• Были ли во время игры ситуации, когда вам казалось, что вы теряете контроль над ситуацией? Что помогло собраться и продолжить выполнение упражнения?

• Что вы вынесли для себя из игры? Какие параллели вы можете провести с этой игрой и вашими профессиональными стрессами?

Упражнение 2. Лесенка

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш.

Подумайте и напишите 5-10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету», «Экзаменационная оценка», «Боюсь все забыть и перепутать» и т.д). На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5-10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

     А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно - кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

Упражнение 3. Воздушная медитация (Майк Джордж)

     Это простое медитативное упражнение поможет Вам восстановить спокойное дыхание.

Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

     1. Удобно устройтесь на стуле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабление. (повторить 2-3 раза).

     2. А теперь начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких. (повторить 2-3 раза).

     3. Теперь полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо. (повторить 2-3 раза).

     4. Возможно, Вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом. (повторить 2-3 раза).

     Продолжайте до тех пор, пока вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернетесь к естественному дыханию.

Студенты, расскажите к каким выводам вы пришли, и дайте советы своим одногруппникам. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Возвращаемся к цели и задачам урока (Слайд №10).

Задать обучающимся вопросы о том, что они вынесли из урока?

1.Что такое стресс? Какие стадии он имеет?

2. Какие приемы саморегуляции вы узнали?

3. Существует ли «полезный» стресс?

Сегодня на занятии мы вместе с вами определяли вашу подверженность стрессу, научились расслабляться, справляться с волнением, чувствовать себя спокойно и уверенно, искали пути сохранения здоровья во время подготовки к экзаменам и, возможно, нашли их.

*Домашние задание.*

Следующее наше занятие мы начнем с сообщения по темам:

1. Психогенный стресс.
2. Стресс. Стадии стресса.
3. Приемы психической саморегуляции.
4. Методы профилактики стресса.
5. Позитивные и негативные стороны стресса.

А теперь, оцените, насколько урок Вам понравился и был полезен?

1. Нужно, полезно, интересно и необходимо.
2. Страшно, сложно, неинтересно и обременительно.
3. Бесполезно, бесперспективно и безразлично.