

Сценарий беседы «Как снять стресс?»

Цель: способствование формированию навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих стресс.

Задачи: 1. Раскрыть понятие стресс; 2. Обратить внимание несовершеннолетних на безопасные способы преодоления тревожности; 3. Формировать навыки саморегуляции.

Целевая группа: 10-17 лет.

Время: 15 минут.

Ход мероприятия.

Ведущий: Ребята, какие у вас ассоциации со словом «стресс»? (страх, неприятность, опасность, боль, раздражение, трудности, конфликт и т. д.)

Стресс — ответная реакция организма на перенапряжение, накопленный негатив, неприятное событие или просто на суету; проще говоря, от него не защищен никто. Психологи учат не подавлять в себе это состояние, а освобождаться от него. Как преодолеваете стресс вы? Расскажите!

Есть доступные, а главное — быстрые способы взять эмоции под контроль и успокоиться.

1. Стресс нужно «выгуливать»: 10 минут интенсивной ходьбы — и вы гарантированно почувствуете облегчение. Примечательно, что благотворное антистрессовое действие оказывает не столько ходьба, сколько рассеянное созерцание происходящего вокруг. Чтобы минимизировать стресс и не изливать на окружающих скопившийся негатив, лучшим решением станет променад на свежем воздухе. Спорт и физические нагрузки быстро и эффективно помогают снять напряжение.

2. Можно съесть вкусняшку. Если стресс возник не в результате конфликта, эмоционального потрясения или негативных мыслей, а скорее как следствие переутомления, есть еще одно любопытное средство — изюм. Съешьте небольшую горсть сухофрукта, и содержащаяся в нем глюкоза мигом вернет вам концентрацию и рассеет усталость. Кстати, от беспокойных мыслей и хандры избавляет не только виноград, но и дыня, облепиха, а также ягоды.

3. Поплавайте или примите душ. Вода всегда действует на организм исцеляющим образом, успокаивая, «смывая» негативную энергию. Для снятия напряжения подойдет любой формат водных процедур: и расслабляющая ванна, и плавание в бассейне, и контрастный душ — он, как известно, панацея от всего, в том числе и от стресса. Это процедура снимает напряжение за счет острых ощущений. От холодной воды организм выплескивает в кровь эндорфины, называемые в народе гормонами радости. После такой процедуры

не просто улучшается настроение: весь организм мобилизуется, ощущается прилив энергии, как будто мы заново рождаемся.

4. Дышите глубоко. Беспочинная раздражительность — один из симптомов кислородного голодания мозга. Жители мегаполисов с ним сталкиваются сплошь и рядом, а с появлением гаджетов ситуация лишь усугубилась. Глядя на дисплеи телефонов, мы перестаем ритмично дышать, а то и вовсе, сами того не замечая, задерживаем дыхание. Это провоцирует утомляемость, снижение работоспособности, подрыв иммунитета. Поправить ситуацию очень легко: приучите себя сидеть с прямой спиной (сокращенная диафрагма затрудняет дыхание), чаще менять положение тела (это ускоряет кровообращение и насыщает органы кислородом) и периодически восполнять дефицит кислорода несколькими глубокими вдохами и выдохами.

Ученый Ганс Селье говорил, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навыки справляться с неприятными ситуациями. Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. Стрессом надо управлять, тогда он сделает вас выносливыми и сильными!

Упражнение «Круговой массаж» (3 мин.)

Встали паровозиком в круг, в затылок друг другу, руки на плечи впереди стоящему. Мягкий массаж шеи и плеч, помня о том, что в руках не должно ничего остаться от другого человека. Не делать больно!