**«АНТИСТРЕССОВЫЙ»  
классный час**

**Д**о 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей, сосредоточены в школе. Эту проблему в последние годы признали, кажется, все — и педагоги, и родители, и психологи, и чиновники. По данным Института возрастной физиологии, примерно 20% детей, поступающих в школу, имеют нарушения психического здоровья пограничного характера, а к концу первого класса их становится уже60–70%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья детей играет школьный стресс.

У этого явления есть целый ряд причин. Одна из них — проблема адаптации. Известно, что на протяжении своей учебы ребенок переживает, как минимум три кризисных периода, связанных с адаптацией: поступление в первый класс, переход в основное звено школы (5-й класс) и переход в старшее звено (10-й класс). А если ребенку приходится не раз менять школу, он лишается поддержки старых друзей, ему приходится привыкать к новым одноклассникам и педагогам. Собственно, по Г. Селье стресс и является «общим адаптационным синдромом».

Не последнюю роль в развитии школьного стресса играет неоправданная сложность учебных программ, дополнительные внешкольные нагрузки детей.

Нельзя не отметить, что школьная учеба — это постоянные контрольные работы, опросы... И главные школьные испытания — экзамены, которые проводятся как минимум дважды: в 9-м и 11-м классах (а в некоторых школах экзамены сдаются при переводе из класса в класс). Известно, что ситуация проверки знаний является серьезным стрессогенным фактором, тем более что экзамены часто накладываются на проблемы, вызванные одним из сложнейших жизненных этапов — подростковым кризисом. Ясно, что в этот периодвсе обыденные школьные трудности ощущаются ребенком особенно остро.

Прибавим ко всему этому острую нехватку времени, сопровождающую школьную жизнь детей с первого до последнего года учебы, особенно при подготовке к экзамену или на самом экзамене, и станет очевидным, что цейтнот является одной из главных причин школьного стресса. По мнению директора Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, стресс ограничения во времени — один из самых сильных стрессоров, влияющих на функциональное состояние ребенка. Как ни странно, многие педагоги до сих пор связывают успешность обучения не только с качеством, но и со скоростью деятельности — достаточно вспомнить, что в начальной школе все еще оценивают скорость чтения.

Очевидно, что школа, создавая стрессовые ситуации, должна позаботиться о развитии у школьников эффективных стратегий поведения в этих ситуациях. В конце концов, это не менее полезно, чем заучивание теоремы синусов и образа «лишнего человека». Однако здесь вновь возникает ситуация цейтнота, на этот раз — для завуча, которого психолог будет просить об учебных часах для своих занятий. Поскольку школьная программа, как правило, не предусматривает в расписании места для профилактики негативных последствий школьного стресса, попробуем ограничиться одним занятием. Занятие может проводить психолог, а также педагог в рамкахклассного часа для учащихся 9-х классов.

Предлагаемое занятие посвящено профилактике цейтнота, как одной из наиболее частых причин школьного стресса. Именно ограничение во времени — физиологически самый вредный фактор, приводящий к нарушению физического и психического здоровья.

**Как справиться с нехваткой времени?**

**Вводная часть**

Ведущий, после приветствия, говорит о том, что люди, как правило, любят тесты, и предлагает учащимся выполнить тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Рекомендуется подчеркнуть, что это популярный тест и его результаты не имеют научного характера.

*Инструкция*. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

*Ключ к тесту*

***0–3 очка.*** Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

***4–7 очков*.** Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

***8 и более очков*.** Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Часто** | **Редко** | **Никогда** |
| 1. Я чувствую себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 2. Я сам могу сделать себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 3. Меня охватывает чувство безнадежности | 2 | 1 | 0 |
| 4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю | 0 | 1 | 2 |
| 5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощь к специалисту | 0 | 1 | 2 |
| 6. Я склонен к грусти | 2 | 1 | 0 |
| 7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим | 2 | 1 | 0 |
| 8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я легко расстраиваюсь | 2 | 1 | 0 |

Участники выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Ведущий, не предлагая называть полученные суммы, зачитывает весь ключ к тесту. Участники, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Ведущий подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими.

После ознакомления с результатами ведущий уточняет, всем ли понятно значение слова «стресс». Затем предлагает участникам тренингового занятия ответить: какие обстоятельства или события чаще всего вызывают у них стресс? При обсуждении ответов обратить внимание на недостаток времени как стрессовый фактор. Ведущий напоминает, что очень часто в жизни школьника возникают такие ситуации, когда одно дело еще не закончено, а необходимо уже браться за другое, когда при всем желании не успеваешь сделать уроки, выполнить какие-то обязанности по дому, мало времени на подготовку к экзамену. Ведущий предлагает участникам вспомнить подобные ситуации, которые происходили с ними. Следует обсудить чувства человека, оказавшегося в цейтноте.

Подводя итог обсуждения, ведущий говорит, что, когда человек попадает в цейтнот, он сначала все-таки пытается успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса у школьников.

**Основная часть**

Ведущий предлагает участникам подумать, можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота. В высказываниях участников подчеркивается, что невозможно их полностью избежать, однако можно попытаться свести к минимуму. Необходимо обсудить, какие способы придуманы людьми для этого. Ведущий должен подвести участников к мысли о том, что наличие плана, расписания или графика предстоящей работы помогает предотвратить цейтнот и связанный с ним стресс. Участникам предлагается подумать, чем располагает школа, чтобы помочь ребятам избежать цейтнота. В высказываниях подчеркнуть: режим дня школы, расписание уроков, план работы на четверть (неделю, год), график дежурств и т.п. Можно обсудить, чем вызвана необходимость режима дня в школе? Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника? Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю), расписание экзаменов, почему? Можно ли также распланировать свои внешкольные дела (предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения; выяснить, кто из них выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки, удобно ли это)?

Участникам раздаются бланки «Моя рабочая неделя».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Утро** | **День** | **Вечер** |
| Понедельник |  |  |  |
| Вторник |  |  |  |
| Среда |  |  |  |
| Четверг |  |  |  |
| Пятница |  |  |  |
| Суббота |  |  |  |
| Воскресенье |  |  |  |

На этих бланках участники закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым — со средней нагрузкой, зеленым — с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома). Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня. По окончании работы желающие демонстрируют свои бланки. Группа обсуждает, в какое время для данного участника может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета) и предлагает, как можно этого избежать. Ведущий подчеркивает такие варианты предотвращения цейтнота, как:

— планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;

— делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда у участника есть внешкольные занятия;

— не браться за несколько дел одновременно.

Особо следует подчеркнуть, что, планируя, свои дела, необходимо учитывать время для отдыха и восстановления сил.

**Заключительная часть**

Участникам предлагается поделиться собственным опытом предотвращения цейтнота при помощи предварительного планирования или других способов.

Ведущий обращает внимание на то, что, если все-таки возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек. Ведущий знакомит участников с некоторыми приемами такого массажа:

— массаж мочек ушей;

— надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;

— массаж переносицы и области «третьего глаза».

*Домашнее задание.* Обсудить с родителями возможности лучшего распределения своих сил в течение недели с учетом школьных и внешкольных дел; попробовать использовать массаж активных точек для мобилизации сил.