

## Классный час «Спутники стресса: Тревога, страх и агрессия»

### 1. Тревога и страх.

#### *Это нужно знать!*

Страх и тревогу рано или поздно испытывают все люди. Связанные с ними переживания легко воспроизводятся и могут прорываться к нам во время сна. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти: животные, а также человек иногда могут быть испуганы буквально до смерти.

Но страх не является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мыслей и поведение человека. Когда возникают тревога и страхи?

- Когда есть опасность для физического, психологического, социального благополучия человека;
- когда нет уверенности в своей компетентности;
- когда есть угроза целостности нашего «Я»;
- когда возникает ситуация оценки;
- в ситуации неопределенности.

#### **Способы избегания тревоги и страха.**

Чувство тревоги и страха мы стараемся избегать. Есть три типичных способа:

1) придумать мир, где нет тревожащих событий, или сделать вид, что реальные события нас совсем не тревожат;

2) стать агрессивным, унижать других, демонстрировать самоуверенность, чтобы никто не подумал, что мне страшно и тревожно;

3) смириться с ситуацией, стать «незаметным», вялым и ... бояться и тревожиться всю оставшуюся жизнь.

Все эти пути неэффективны и очень похожи на ловушки Страх и Тревоги.

Человек не должен бежать от тревоги. Он должен обращать на нее внимание, приближаться к ней, считать своей. Искать причины недовольства собой, стремиться что-то изменить, быть готовым к саморазвитию, познанию самого себя.

### 2. Злость и агрессия.

#### *Это нужно знать!*

Чрезмерная агрессивность определяет весь облик личности, делая ее конфликтной, неспособной к сотрудничеству. Это проявляется в неоправданной враждебности, злобности, жестокости. Именно такие свойства агрессивности ведут к ухудшению психического здоровья. Однако агрессивности свойственны не только деструктивные параметры, она может содержать и позитивные моменты. Наличие агрессивности еще не делает личность социально опасной. Более того, существуют одобряемые обществом формы агрессивности. Например, одного человека можно осудить за хулиганство, а другому вручить медаль за первенство по боксу за один и тот же «набор» агрессивных действий.

### **Агрессивность может проявляться в двух формах:**

- 1) в форме настойчивости, упрямства - неdestructивная,
- 2) в форме враждебности и ненависти - destructивная.

И та, и другая формы влияют на эмоциональное развитие, на формирование личности, на психическое здоровье. Способность справляться с агрессией определяет развитие индивидуальных и социальных качеств человека.

Вся эмоциональная жизнь человека находится под влиянием этих двух форм агрессии. Они беспокоят в наибольшей степени, так как формируют опыт человека, особенно проявляясь в межличностных взаимоотношениях. Первый тип агрессивности, безусловно, желателен, необходим для выживания и достижения успеха. Второй тип приносит биологический вред и социальное разрушение.

### **Существуют различные виды проявления агрессии.**

*Физическая агрессия* (нападение) - использование физической силы против другого лица.

*Вербальная агрессия* - выражение негативных чувств как через форму (ссоры, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань).

*Косвенная агрессия* - под этим термином понимают как агрессию, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессию, которая ни на кого не направлена - взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами, битье кулаками по столу и т. д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

*Склонность к раздражению* (коротко - *раздражение*) - готовность к раздражению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

*Негативизм* - поведение, обычно направленное против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

*Обида* - зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

*Подозрительность* - недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

### ***Это интересно!***

Ряд исследователей, таких как В. Р. Гесс, Д. Олдс, Р. Р. Хит, Х. М. Р. Дельгадо, утверждают, что импульсы агрессии «контролируются» разными участками мозга. Так, например, экспериментально установлено, что, стимулируя определенные участки мозга, можно усилить аффект гнева (и соответствующую модель поведения), а можно и затормозить. Подобные исследования демонстрируют тот факт, что в одних зонах реакция активизируется, а в других сдерживается. Важен вопрос, какие факторы нарушают равновесие и провоцируют открытую ярость и соответствующее разрушительное (агрессивное) поведение. Эксперименты показывают, что нарушения подобного рода могут произойти, с одной стороны, от

электрического раздражителя, а с другой стороны - наступить вследствие выведения из строя тормозящих центров; они могут быть вызваны еще и разного рода мозговыми заболеваниями.

### 3. Здоровье и стресс.

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение. Каждый день ставит перед человеком новые проблемы, которые необходимо решать, и эмоционально устойчивые люди с интересом воспринимают большинство изменений, происходящих с ними. Такие люди успешно справляются с любыми переменами, и не только к лучшему, но и к худшему (несчастные случаи, болезни и др.). Эта способность человека объясняется его психологической уравновешенностью, которая зависит от возможностей его организма приспосабливаться к различным жизненным ситуациям. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс». Концепцию стресса сформулировал канадский патолог Ганс Селье (1907-1982).

Действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в жизни человека в данный период, тем выше уровень стресса. Совокупность защитных реакций организма при стрессе Селье назвал общим адаптационным синдромом. Все стрессоры приводят к одному и тому же ответу: общий адаптационный синдром представляет собой ответ на любой стрессор.

<b>АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ</b>		
<b>1-я стадия - мобилизация (реакция тревоги)</b>	<b>2-я стадия - сопротивление</b>	<b>3-я стадия - истощение</b>
В ответ на действие стрессора в организме возникает тревога. Эта реакция мобилизует организм, готовит его к срочным действиям. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. В результате улучшаются кратковременные возможности и деятельность организма	На этой стадии стресс снижается до более низкого, но более устойчивого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действие стрессоров	Если уровень стресса слишком долго остается очень высоким, наступает следующая стадия, при которой способность организма сопротивляться стрессорам уменьшается. Человек в состоянии истощения страдает от полного упадка физического и духовного здоровья

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым

к оптимальному режиму работы. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (состояние спортсмена перед соревнованием).

Каждому человеку присущ свой «оптимальный» уровень стресса. В этих пределах стресс психически благоприятен. Когда же стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психологическую энергию, нарушает деятельность человека и часто приводит к болезни.

***Это нужно знать!***

Разные люди отвечают на стресс по-разному, но есть общие принципы борьбы со стрессом, чтобы обеспечить психологическую уравновешенность, то есть поддерживать стресс на оптимальном уровне.

**Некоторые принципы борьбы со стрессом:**

Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами отвечаете за свое душевное и физическое благополучие.

*Будьте оптимистом.* Источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.

*Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом.* Физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Постоянная двигательная активность способствует психологической уравновешенности и уверенности в себе. Физические упражнения - один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

*Ставьте себе посильные задачи.* Реально смотрите на вещи, не ждите от себя слишком много. Уясните себе границы ваших возможностей, не берите на себя в жизни слишком много. Учитесь говорить твердо «нет», если у вас нет возможности выполнить какое-то задание.

*Учитесь радоваться жизни,* получайте удовольствие от самой работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам дает.

*Питайтесь правильно.*

*Высыпайтесь.* Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.

Таким образом, борьба со стрессом - способ поддержания психологической уравновешенности. Из всего сказанного можно сделать вывод, что психологическая уравновешенность - такое душевное состояние человека, которое обеспечивает ему хорошее настроение и высокую работоспособность, адекватное реагирование на действие различных стрессоров. Для воспитания привычек здорового образа жизни необходимо стремиться выработать в себе вышеперечисленные качества.

#### **4. Советы для счастья.**

- Что можно посоветовать вам и вашим друзьям для избавления от негативных эмоций и укрепления здоровья? Станьте счастливым. Попробуйте для начала:

**1. Планировать свою жизнь.** Счастливые люди не тратят времени напрасно: они планируют свою жизнь, ставят себе серьезные цели и

разбивают их на ежедневные задачи. Хотя мы часто переоцениваем, сколько мы можем сделать за день, еще чаще мы недооцениваем, насколько многого мы способны достичь за год, трудясь понемногу день за днем.

**2. Ведите себя так, как будто вы уже счастливы.** Когда люди улыбаются, даже через силу, они чувствуют себя лучше; когда хмурятся, мир тоже кажется мрачнее. Так что пусть на вашем лице отражается счастье. В разговоре старайтесь всячески демонстрировать высокую самооценку и оптимистическое отношение к жизни. Положительные действия могут вызывать положительные эмоции.

**3. Двигайтесь больше.** Множество недавно проведенных исследований доказывают, что занятия любыми видами спорта не только способствуют укреплению физического здоровья, но также помогают избавиться от нетяжелой депрессии и чувства тревоги. В здоровом теле - здоровый дух.

**4. Высыпайтесь.** Счастливые люди обычно ведут активный образ жизни, но всегда оставляют время на отдых и нормальный сон. Студенты особенно часто страдают от недосыпания, что приводит к постоянной усталости, снижению активности и подавленному настроению.

**5. Отдавайте предпочтение отношениям с близкими людьми.** Нет лучшего средства стать счастливым, чем сердечные отношения с человеком, для которого вы много значите и который заботится о вас.

### Задания для учащихся

1. Приведите примеры ситуаций, когда вы испытывали чувство тревоги и страха, и запишите их в таблицу:

Причина тревоги и страха	Ситуация
Опасность физического, психологического, общественного благополучия	
Некомпетентность	
Угроза моим ценностям	
Когда меня оценивают	
Ситуация неопределенности	

### 2. Тест «Уровень тревожности».

• Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4

3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
---	---------------------------	---	---	---	---

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я - уверенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

• Посчитайте полученную сумму и разделите на 20. Сравните свой результат со шкалой:

3,5- 4,0 балла - очень высокая тревожность;

3,0- 3,4 балла - высокая тревожность;

2,0- 2,9 балла - средняя тревожность;

1,5- 1,9 балла - низкая тревожность;

0,0-1,4 балла - очень низкая тревожность.

Обсудите в классе с ребятами, какие плюсы и какие минусы есть у людей с высокой тревожностью, с низкой тревожностью. Что нужно сделать, чтобы тревожность помогала, а не мешала в жизни?

3. Приведите примеры различных видов проявления агрессии, с которыми вам приходилось иметь дело:

Физическая агрессия	
Вербальная агрессия	
Косвенная агрессия	
Негативизм	
Раздражение	
Обида	
Подозрительность	

4. Напишите ответы на вопросы в форме эссе:

- 1) Чем полезна и чем вредна злость?
- 2) В каких ситуациях люди чаще всего злятся?
- 3) В чем это проявляется?
5. Опишите возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, но и, с другой стороны, не «лопнуть, как кипящий чайник».

<https://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah/klasnyi-chas-sputniki-stresa-8-klas.html>