



**Жоба тап,
Жол көрсет,
Келешек қамы үшін.**

Шәкәрім Құдайбердиев

СТРЕСС!

*Қазіргі заманда жиі қолданатын, сәнді сөз.
СТРЕСС дегеніміз не? Мүмкін арамызда
білетіндеріңіз бар шығар?*

***СТРЕСС** – бұл адам ағзасының физикалық
және психикалық тұрғыдан күштену
қалпы.*

*Біз оны әруақытта сезінеміз – сыныпта
өзімізді тұрып таныстырарда, асқазанның
ішінде қуыс бардай сезім болады, емтихан
уақытында шексіз ашулану, ұйқысыздық.
Болмашы стрестің өзі шарасыздыққа алып
келеді. Стресс адам тіршілігінің ажырамас
бөлігі. Дей тұрғанмен стрестің өте
қауіпті жағдайларын ажырата білу керек.
Нөлдік стресс мүмкін емес.*

Сергіту “Шапалақ жаңбыр”

- Ал сіздер білесіздер ме шапалақ соғудың өзі әр түрлі болады екен. Сол алақанға оң қолдын сұқ саусағымен соғамыз. Содан соң екінші саусақты қосамыз да, екі саусақпен соғамыз. Содан кейін үш саусақпен:

Төрт.

Бес.

Тұтас алақанмен шапалақтаймыз.

Тек бес саусақпен соғамыз.

Бір саусақты алып төрт саусақпен соғамыз.

Үш саусақпен.

Екі.

Бір.

Жаттығу жетекшінің санауымен /бір, екі/ бірнеше рет қайталанады.

Жарайсыздар! Көңіл-күйлеріңіз қалай? Көтерілді ме?

Өмір стресі. Стресті басқару дағдылары.

Мақсаты: Стресті басқару дағдыларын қалыптастыру.

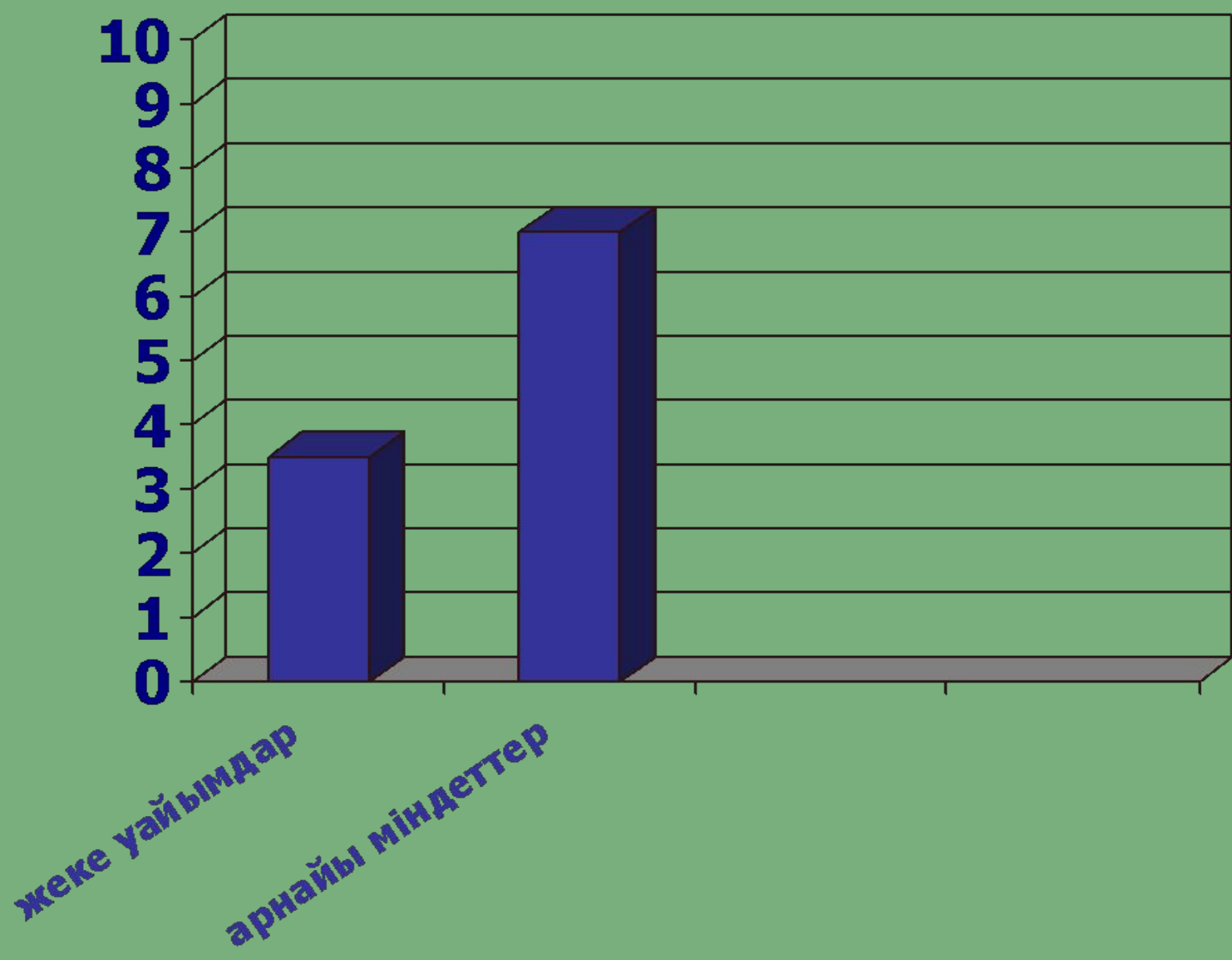
Міндеттері:

1. “Стресс”, “конструктивті, конструктивті емес” әрекеттер ұғымдар меңгерту, адамдардың эмоциялары, пікірталастарға қатысу іскерлігі жайлы білімдерін дамыту.
2. Стресс жағдаяттарда тиімді жолмен шығу дағдыларын қалыптастыру.
3. Өзін-өзі бақылау, игеру дағдыларын дамытуға ықпал жасау.
4. Босаңсу тәсілдерінің бірімен таныстыру.



“Атмосфералық қысым”

- «Атмосфералық қысым» не екенің әр бір білімді, сауатты адам біледі. Кәнекей, осы сипатты қолданып, өзімізге елестетейікші, әрқайсымызда жеке уайымдар мен арнайы міндеттеріміздің бағанасы /столб/ қысып жатыр. /Интерактивті тақтада: Менің жеке уайымдар мен арнайы міндеттерімі/



Олар біздің өмірімізді қиындатады, өмір мәселелерін қалай шешу керектігін әрдайым ойлауға мұқтаж етеді.

Жеке сізге не қысым жасайды? Сіз қай кезде бұл қысымды күштірек сезесіз? Өміріңіздің қай кезеңдерінде? Сіздің жеке атмосфералық қысымыңыз қай кезде басымдау азаңғы уақытта ма немесе кешке ме? Неге?

Алдын алу үшін сіз не істейсіз? Бұл қысымдарды немесе қысым көтерілудің алғашқы белгілерінен қалай арыласыз?

Ойланамыз да тақтаға шығып «Атмосфералық қысымның» көтерілу себептерін жазамыз? /Интерактивті тақтада: «Атмосфералық қысымның» көтерілу себептері: /



«Атмосфералық қысымның» көтерілу себебі:

Жемісті жұмыс істеуге және
қызықты өмір сүруге кедергі жасайды

**- Бұл этюд сізге өміріңіздің
жағдаяттарына сырт көзбен
қарап, мәселелердің себептерін
анықтауға көмектеседі.**



Жағдаятты **талқылау**

- - Ия, адамдар қиын сәттерді түрліше бастан кешіреді, оған көз жеткізу үшін әртүрлі нақты өмір жағдаяттарын қарастырайық. Қазір сіздердің назарларыңызға бейнеролик ұсынамыз. / фильмнен үзінділер көрсету/.



- Осы жағдаятта қандай ойлар, сезімдер туындайды?

- Көбінесе “қиын” деп анықталатын жағдайларда адам “сұмдық” деп ойлайды, мысалы: “Масқара! Енді не болады!” немесе “Тест тапсыра алмасам не болады, жұрт не дейді? Мен ештеңеге жарамайтын, жолы болмайтын адаммын!” Әрине осындай ойлар сұмдық эмоцияларды тудырады.



Сұмдық эмоциялар

Үрей

Зәресі
қашу

Ұя
т

Кінә

Өкініш

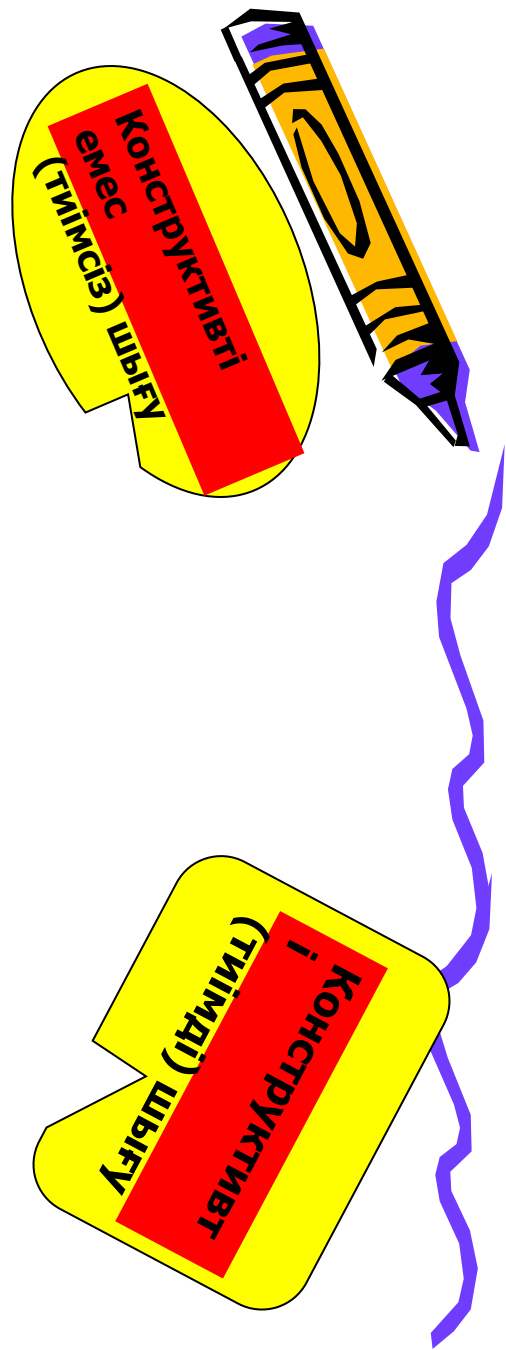
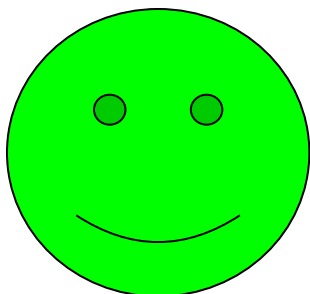
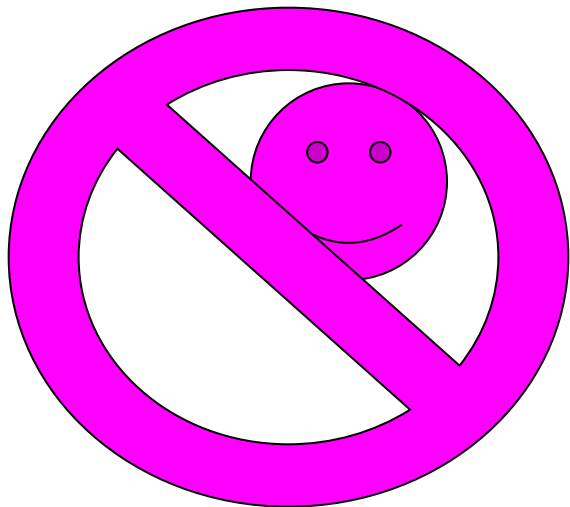
Өзінен
көңілі
қалу

Ашу

Үміт
үзу

Осындай эмоциялардың әсерімен адам

**өзіне және
айналасындағыларға зиян
келтіретін, яғни, қажетсіз
әрекеттер жасайды. Ал, шын
мәнінде ол қалай болады?**

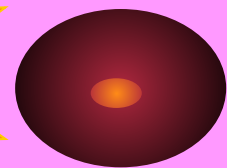


сезімдер

олар басқарады

ойла

мен басқарамын



"Сұмд
ық"
ойлар
"Сұмд
ық"
эмоция

келтір
тәрізде
Жаңа
ұяғайт
ба өре
аған
толық
айналы

зиян
келтіре
тін
әрекет

Сізді
дұрыс
ұстай
алмай

мын

Мен
мұндай
сезді
бңлемі

Н
Ол Мен
есі
сезім
ғана.
Мен –

жеремі
келтіре
ді.
Оған
қарсы
одан
да

Өзіңді
дұрыс
ұстай
жағдая

тқа
білемін
өзіме

келергі
келтір
мейтін,
жаңа
сезім

Қара жәшікке үніліп қарМЕН бап көрейікші.
Қара жәшіктің ішінде не бар деп
ойлайсыздар? Қара ойлар мен түпсіз
сезімдер. Егер олар басқарса –
конструктивті емес /тиімсіз / шығу, ал
асқарсам - конструктивті /тиімді/ шығу.

- Конструктивті шығу – денсаулығына зиян келтірмей, қадірін кетірмей жанға жайлы, ұнамды сезіммен стресстік жағдаяттан шығуға мүмкіндік беретін әрекеттер.
- Конструктивті емес шығу – ұзақ уақыт мазасыз сезім кешуге байланысты, денсаулыққа зиян келтіретін және өзін-өзі бағалауды төмендететін стресстік жағдаяттан шығуға мүмкіндік бермейтін әрекеттер.

Стрестік күштенудің белгілері /тесті/

Төмендегі сұрқтарға жауап беріңіздер.

**Жауаптар нұсқаулары: “сирек”, “жиі”, “өте жиі”,
“жоқ”.**

1. Бір іске зейініңізді тоқтата алмайсыз.
2. Жұмыс барысында жиі қате жіберу.
3. Есте сақтау қиындықтары.
4. Шаршау сезіме жиі өте пайда болады.
5. Өте жылдам сөйлеу.
6. Ойлырыңызды жиі жоғалтып аласыз.
7. Бастың, арқаның, асқазанның аурулары жиі пайда болуы.
8. Шектен тыс ашуланшақтық.
9. Жұмыс алғашқыдай қуандырмайды.
10. Потеря чувства юмора.
11. Тәбетіңіз жоқ немесе дәм сезбейсіз
12. Жұмыс барысында біріншісіңіз

Өткір стресс кезіндегі бірінші көмек.

- Егерде біз кездейсоқ стресс жағдаятына кездессек / бізді біреу ұрысты немесе үйдегілермен келіспеушілік / - бізде алғашқы / өткір немесее острый / стресс басталып жатыр. Алғашқы стрестің дамуын тежеу үшін, алдымен өзіміздің барлық еркімізді жұдырыққа жинаймыз да, өзімізге "Тоқта!" деген команда береміз.
- Алғашқы стрестен шығу үшін, өз-өзіңе көмектесетін тиімді тәсілдерді табу керек. Кенеттен, әр минөтте пайда болатын, қиынқыстау жағдайларда біз тез бағдар алып осы көмек әдісін алғашқы стресс кезінде қолданамыз.

Өткір стресстен шығуға көмектесетін жаттығулар

- “Аааа және Ииии” жаттығуы
- Мақсаты: “Мен” позитивті бейнені дамыту; көңіл-күйді көтеру, оптимизмді ұялату.



Стресстен арылу тәсілдері

- Релаксация / босаңсу / - қатаю, релаксация – қатаю және осылайша қайталау.
- Спорт сабақтары.
- Контраст души.
- Кір жуу.
- Ыдыс жуу.
- Саусақпен сурет салу. Кляксалар.
- Газетті мыжып лақтыру.
- Сүйікті әніңді қатты дауыстап айту.
- Бірде жәй бірде қатты айғайлау.
- Музыкаға билеу, бірде жай, бірде қарқынды билеу.
- Жанып тұрған балауызға қарау
- Орманда, аулада немесе далада серуендеу және айғайлау.

Рефлексия

Стресс жағдаятынан шығу кезіндегі өзіңіздің көңіл-
күйіңізді төмендегі шкала бойынша 100 пайызды
әрқайсысына бөліп бағалаңыз:

Өз күшіммен қиын жағдаятта н ешқашан шыға алмаймын	Стрестен қалай шығуды білемін, бірақ ол менің қолымнан келмейді	Стреспен күресуге қолымнан келетін тәрізді, бірақ ол оңай емес	Стрестік жағдаятта рға қарсы тұруға дайынмын