

Добрый день!

Сегодня я предлагаю тебе виртуальное занятие по психологии.

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

ТЕМА: «Стрессоустойчивость»

Для учащихся 9-11 классов.

Цель: способствовать развитию умений по управлению своим психическим состоянием.

После участия в виртуальном занятии «Стрессоустойчивость» ты сможешь:

- узнать: что такое «стресс», виды и стадии развития стресса, как влияет стресс на организм и психику человека.
- научиться: управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу.

Дорогой ученик! Ты сможешь выбрать для себя наиболее удобный формат прохождения занятия: смотреть и слушать, или читать. Обязательно ждём от тебя обратную связь через электронную почту: Zelimova@tut.by

При этом обязательно укажи свою фамилию, имя и класс!

А если после прохождения темы тебе понадобится личная консультация, ты всегда можешь получить в удобном для тебя формате.

Ты сможешь более успешно овладеть навыками стрессоустойчивости, если начнёшь с самодиагностики.

Шаг	Инструкция для учащихся
1	<p>По этой ссылке ты можешь пройти диагностику при помощи методики К. Шрайнер, которая позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.</p> <p>https://onlinetestpad.com/ru/testview/198987-diagnostika-sostoyaniya-stressa-k-shrajner</p> <p>А также отправить свой результат на электронную почту специалистов СППС: spps.14@yandex.ru чтобы мы могли помочь тебе более эффективно интерпретировать полученные результаты.</p>

	<p>Если для тебя удобно, то можно пройти и классический вариант теста и так же отправить результат по почте:</p> <p>Ответьте утвердительно («да») или отрицательно («нет») на каждый приведенный ниже вопрос.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В последнее время вы часто испытываете страх? 2. Ощущаете ли вы себя несобранным? 3. Трудно ли вам сосредоточиться на чем-то одном? 4. Испытываете ли вы тревогу без видимых причин? 5. Трудно ли вам заснуть? 6. Вы часто раздражаетесь по пустякам? 7. Замечаете ли вы за собой излишнюю потливость? 8. Вам часто снятся кошмары? 9. Вы ощущаете потерю аппетита? 10. Часто ли вы срываетесь на окружающих? 11. Часто ли вы ощущаете учащение пульса? 12. Чувствуете ли усталость, проснувшись утром? <p>Подсчитай количество согласий/несогласий.</p>
2	<p>Тебе обязательно стоит посмотреть следующий видеоролик, если хотя бы на половину вопросов ты ответил утвердительно.</p> <p>Просмотрев его, сможешь познакомиться с 9 самыми популярными способами быстрого снятия стресса и избавления от негативных эмоций: https://youtu.be/HkHyHSIhLUE</p> <p>А дальше мы предлагаем тебе мини лекцию: https://drive.google.com/file/d/1KNgaC3KUf6cvBULkRogRj8XzHgLs8sGU/view?usp=sharing , в которой ты сможешь узнать о том, что такое стресс, симптомы стресса, стадии стресса и их продолжительность, или же посмотреть видеоролики: https://youtu.be/67LKCа0P13c ; https://youtu.be/dr6x5L0F264 - этот ролик рекомендует ЮНЕСКО</p> <p>Ты можешь выбрать наиболее удобный вариант работы с материалом для себя!</p>
3	<p>Упражнение!</p> <p>Давай немного порисуем. Попробуй закрыть глаза и представить свой стресс. Смелее! Фантазируй! Получилось? А теперь изобрази его на листе бумаги. Попробуй добавить детали так, чтобы он превратился в милое создание, или в то, что вызвало бы у тебя улыбку!</p>

	<p>Ждём фото твоего шедевра на нашу электронную почту: spps.14@yandex.ru</p> <p>Не забывай, ты можешь задать <u>любой вопрос по данной теме</u>, отправив сообщение в вайбер +375336834723 или электронную почту.</p>
4	<p>По этой ссылке ты сможешь прочесть рекомендации психолога, которые помогут тебе избавиться от стресса: https://drive.google.com/file/d/1feH49dmKTzvNpiCOdYNj6aKPksZAV-05/view?usp=sharing</p> <p>А перейдя по этой ссылке, ты сможешь узнать 12 основных способов управления стрессом: https://youtu.be/G89ViyenUIE</p>

СПАСИБО ЗА РАБОТУ!

Хорошего и продуктивного дня!

