

Государственная общеобразовательная школа
«Школа № 1576, корпус № 3»

«Формирование стрессоустойчивости подростков как условие обеспечения их безопасности»

Выполнили ученики 11 "З" класса
Семенов Алексей, Жевачевская Олеся
Руководитель проекта – учитель математики
Сальникова Наталья Владимировна



План:

- 1. Глава 1. Теоретические основы формирования стрессоустойчивости подростков**
- 1.1. понятие стрессоустойчивости
- 1.2. особенности формирования стрессоустойчивости подростков
- 1.3 саморегуляция стрессоустойчивости подростка как фактор безопасной жизнедеятельности
- Выводы по главе 1
- 6. Глава 2. Опытна экспериментальная работа по определению уровня стрессоустойчивости**
- 2.1. выявление уровня стрессоустойчивости
- 2.2. практические рекомендации по преодолению тревожности и стресса у подростков
- Выводы по главе 2
10. Библиографический список

Актуальность данной работы заключается в том, что мы живем в таком мире, где разные стрессовые ситуации подстерегают нас на каждом шагу. Стресс может иметь негативное влияние на наше здоровье, отношения, и на жизнь в целом. Начиная с подросткового возраста молодые люди практически ежедневно сталкиваются со стрессами, уже тогда начинают учиться справляться с ними. Частые встречи со стрессовым раздражителем могут привести к тому, что ребенок придет к состоянию нервного истощения.

Цель данной работы – Рассмотреть методы обеспечения безопасности в моменты стресса и способы формирования стрессоустойчивости у подростков.

Для достижения цели необходимо выполнение следующих задач:

1. Ознакомиться с понятием стрессоустойчивости.
2. Анализировать особенности формирования стрессоустойчивости у подростков.
3. Изучить способы саморегуляции стрессоустойчивости подростков с точки зрения безопасной жизнедеятельности.
4. Выявить уровень стрессоустойчивости.
5. Найти способы преодоления тревожности и стресса у подростков.

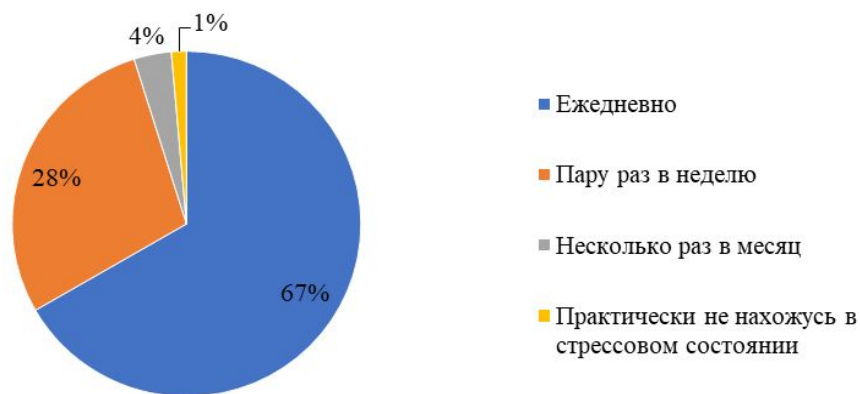
Понятие стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость - это способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шоковым и неприятным ситуациям, отражение нападков на психику со стороны. Это то качество, которое позволяет нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без ущерба для собственной деятельности, социальной среды и своего здоровья.

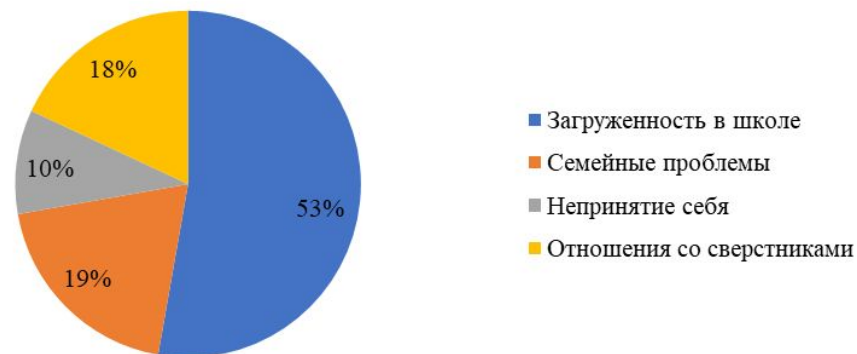
Опытно экспериментальная работа по определению уровня стрессоустойчивости

Результаты опроса учащихся:

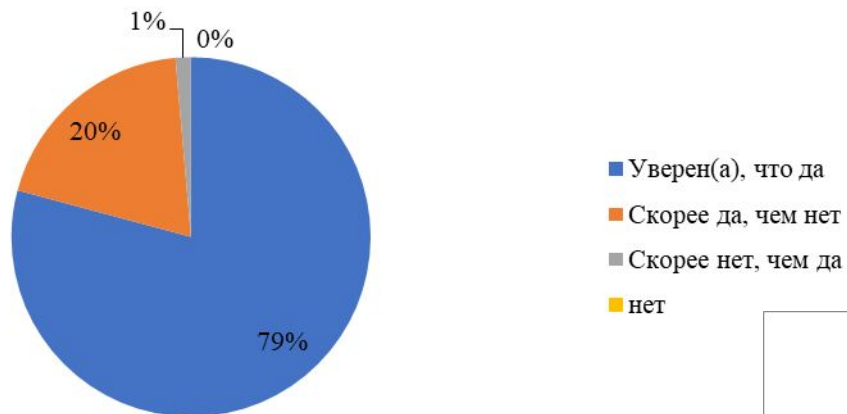
1. Часто ли вы сталкиваетесь со стрессовыми ситуациями?



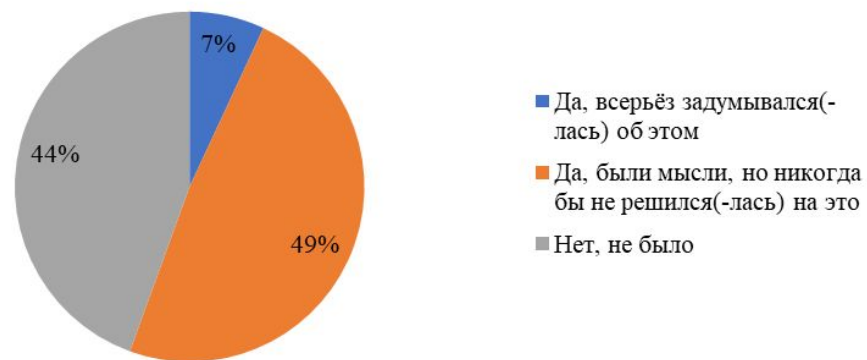
2. В связи с чем по большей части у вас возникает стресс?



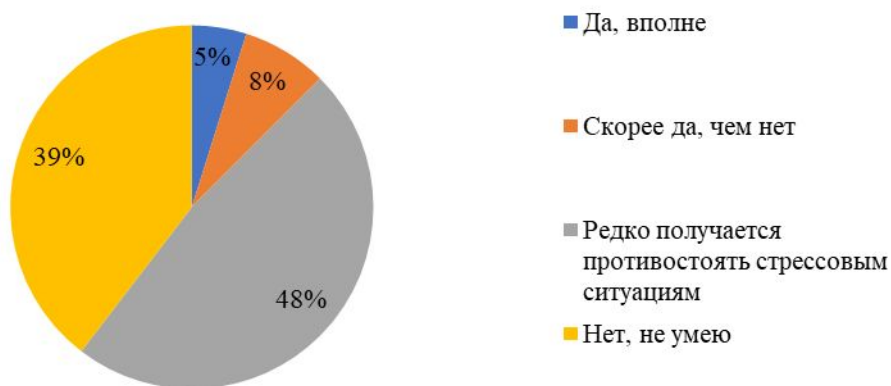
3. Считаете ли вы, что стресс опасен для здоровья?



4. Были ли мысли о суициде на фоне стресса?



5. Умеете ли вы противостоять стрессовым ситуациям?



Практические рекомендации по преодолению тревожности и стресса у подростков

1. «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом; спокойное – с одним, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим.
2. «Приятное воспоминание». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

3. «Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».
4. «Контроль голоса и жестов». Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица.
5. «Дыхание». Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох.

Практическое применение

Материалы данного проекта можно использовать при подготовке к лекционным занятиям, классным часам в школе и для дальнейшего исследования темы. Этот проект будет интересен не только для подростков и педагогов, но и для родителей, так как по данным, собранным мной для изучения проблемы, 87% учащихся не обладают достаточным уровнем стрессоустойчивости.

Спасибо за внимание!