**Стресстің алдын алу жолдары.**

**Мақсаты:** Күйзеліске теориялық тұрғыда хабар беріп, оны бейтараптандыру мен шешу жолын көрсету, меңгерту.

**Сәлемдесу.** «Менің есімім және ерке атым» техникасы- есімін және жақындары еркелтіп айтатын есімі. (5мин)

**Негізгі бөлім**

1.Күйзеліс туралы әңгіме-сұхбат жүргізу. Ол төмендегі сұрақ арқылы жүзеге асырылады.(5-7мин)

2.Күйзеліс дегеніміз не?

3.Ол неден пайда болады?

4.Оның белгілері қандай?

5.Оның адам өміріне немесе денсаулығына зияны немесе пайдасы бар ма?

6.Бар болса қандай?

7.Күйзелісті болдырмау жолын білесіздер ме?

8.Күйзеліске ұшырған кезде, онымен күресу әдісі бар ма?

9.Қандай әдіс қолданасыз?

**2. Күйзеліс туралы қысқаша лекция. (5мин)**

**Күйзеліс** (стресс)-бұл нақты жағдайда басқаруға келмейтін қиын эмоциялық-физикалық қысым. Ғылыми тілде жеткізетін болсақ ағзаның болған жағдайға физикалық, психикалық, эмоциялық және химиялық әсері.

Күйзеліс 3 деңгейде көрінеді: ақыл, ой, көңіл-күй. Ең алдымен, ақпаратты ой елегінен (саналы, санасыз), сосын эмоциялық сезіну (әлсіз және күшті), кейіннен барып бұл үрдіс физикалық деңгейде бекиді. Ең алғашқы бұлшықеттегі қысымды шешуді, алғашқы сыныптан-ақ білеміз. (саусақты ашамыз, жұмамыз). Күйзеліс кезінде қандай-да бір бұлшықеттің қысымда тұрғанын сезінесіз. Ол жақсүйектің, іштің, арқаның бұлшықетіндегі қысым болуы мүмкін.

**Күйзелістің денсаулыққа зияны.**

Күйзеліс күйден («стресс») арылмау, торығу денсаулыққа зиян екенін бәріміз де білеміз. Болмашы нәрсеге күйгелектену-жүйкені тоздырады, жүрекке күш түсіреді, өмірді қысқартады, адамның мінез-құлқын өзгертеді.

Күйзелісті жағдайда бүйрек бездері қанға қуатты гормондарды айдайды, оны бүкіл ағзаға жайып жібереді. Ол қан қысымын көтереді, тамырдың соғысы мен тыныс алуды жиілетеді, бұлшық еттері тартылады, бауыр қанға қантты көбірек жібереді. Бұлар адамның есте сақтау қасиетін әлсіретеді, тез шаршап-шалдығатын күйге түсіреді, неше түрлі ойлар басына келіп, ұйқысы қашады. Бұлшық еттерінің босаңсып, бастың ауруы, жыныстық дәрменсіздік пен тері ауруының мазалауы да сары уайымнан арыла алмаудан болады.

Күйзеліс кезінде ағзадағы дәрумен жедел жойылады, кейін орнын толтыру қиынға соғады.

Осы қысымнан арылу үшін бұлшықетке дұрыс жаттығу жасай білу қажет.

**3.Бойдағы күйзелістен арылуға арналған жаттығу кешені. (10 мин).**

**Мойын.**  Арқаны тік ұстап, төбеден ілгекпен тартып жатқандай мойынды барынша созу. Енді, ілгекпен төмен түсіріп жібергендей, бірден босаңсыту.

**Арқа.** Екі жауырынның арасын жақындатып, өзіңізді киім ілгіште ілініп тұрғандай сезіну. Екі жауырынның арасын барынша жақындату. Бірден босаңсу.

**Іш.** Мұрынмен өкпені ауаға толтыру, іштің көлемінің үлкеюіне жол бермей тартып ұстау. Ауаны ауыз арқылы сыртқа шығару кезінде ішті де босаңсыту.

**Қол.**Алақанның қырымен қатты затты ұрғылау. Каратэ шеберлері осы әдісті жиі пайдаланылады.

**Саусақ.** Екі қолымызды алдыға созып, алақанымыздағы лимонды сығып, шырынын шығару керек деп елестету.Алақанды қысуды барынша күшейтіп, бірден тез босаңсыту керек.

**Аяқ**. Отырған қалыпта аяқтың ұшын барынша алдыға созу. Барынша қатты созу. Бірден төмен босаңсыту.

**Ескерту**: Әр жаттығуды 3 реттен жасау керек.

**«Күйзеліс-керемет!» жаттығуы. (15мин)**

**Мақсаты:** Жағымсызды жағымдыға айналдыру дағдысын игерту. Миға шабуыл.

**Қажетті құрал**: ақ қағаз бен қаламсап.

**Нұсқау**: Күйзеліс сөзін тігінен жазып әр әрпіне сәйкес, жағымды сөздерден (кез келген тілде) тұратын сөз жұмбақ құрау. Жанындағы адаммен алмасып, шешу.

Мысалы: **К** – күлкі

**Ү-** үміт

пл**Й-** из (Өтінемін)

се**З-** ім

LIV**E** (өмір)

**Л** -юбовь (махаббат)

**І-** нжу

**С-** ұлулық

**Талдау:**

Білім алушынымен кері байланыс орнату. Тапсырманы орындау кезінде туындаған қиындықты талқылау. Ой қорыту.

**Медитация. «Ішкі күш».**

**Қажетті-құралдар:** магнитафон және баяу әуенді таспа.

**Баяу медитативті әуен қойылады.**

Орындыққа ыңғайлы отырып, көзіңізді жұмыңыз. Төбеңізде жарық сәуленің пайда болғанын елестетіңіз. Ол жаймен жоғарыдан төмен қарай құйылып бетіңізді, мойныңызды, иығыңызды жылытып, оның жарқырата түсуде. Ол маңдайдағы, еріндегі, беттегі, иықтағы қысымнан, қобалжудан босатты. Жарық қозғалысы төменге түсіп, ішіңізді қыздыра бастады, жағымсыз көңіл-күй мен сезім, іштегі жарық жылулығын арттырып, ыси бастайды. Бойдағы қобалжу, күйзеліс ыстықтан еріп, қол және саусақ ұшынан сыртқа төгіліпжатыр. Сіздің денеңіздегі барлық бұлшықетіңіз босаңсып, рахат күй кешудесіз. Ішкі жарық сәуле сіздің жаңа бейнеңізді жасауда-ол байсалды, өзіне сенімді, өзіне және өмірге көңілі толатын жеңісті тұлға. Енді жаттығуды: «Мен жаңа адаммын! Менің денім сау, табысты тұлғамын! Мен өте байсалды, тұрақты адаммын!» ұранымен аяқтаңыз.

**Кері байланыс:** Бүгінгі кездесу несімен қызық болды.