

Занятие по теме: «Психологическая усталость и её преодоление»

**Л.М. Савичева , педагог – психолог
МБОУ г. Мценска «Средняя школа №2»**

Класс: 8.

Цель: повысить уровень информированности по проблеме психологической усталости.

Задачи:

- дать информацию о психологической усталости и её преодолении;
- создать положительный фон настроения.
- Знакомство с приёмами преодоления психологической усталости.

Оборудование: листы, фломастеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Информационный блок.

ЭПИГРАФ:

Болящий друг врачует песнопенье,
Гармонии таинственная власть
Тяжёлое искупит исступленье
И усмирит бушующую страсть.
А. Баратынский

Одной из разновидностей стрессов в наше время стал так называемый синдром хронической усталости. По данным немецких учёных ,в их стране 3процента населения страдают этим заболеванием, а потенциальными носителями этого заболевания являются около 90 процентов жителей.

Большинство исследователей считают,что в основе заболевания лежит чрезмерная нагрузка на организм ,попросту говоря –стресс.

Болезнь начинается как банальный грипп,и её симптомами на физиологическом уровне являются:

- небольшое повышение температуры;
- боль и першение в горле;
- увеличение лимфатических узлов в затылке и под мышками;
- боли в мышцах и в суставах ;
- расстройство сна;

На психологическом уровне отмечаются :

- чувство непреодолимой усталости и слабости;
- депрессия ,потеря вкуса к жизни;
- снижение интеллектуальных возможностей;
- быстрая утомляемость;
- раздражительность;

На социальном уровне :

- потеря интереса и ощущение апатии к учёбе;
- свёртывание перспективных жизненных планов ;
- падение интереса к общественной жизни.

Профилактика усталости.

Для снятия напряжённости оказывается полезным изменить направленность с внутреннего умственного движения на внешнее ,физическое. Достижению этой цели помогают все виды физической нагрузки.

Другим важным фактором в снятии неблагоприятных отклонений является аналитический разбор возникшей ситуации,пересмотр своего отношения к ней .снижение уровня значимости потребности в достижении определённой цели.

Для преодоления сложной ситуации и достижения оптимального психического состояния необходима прежде всего правильная оценка значимости события окружающей его жизни ,сколько их субъективная оценка.Согласно информационной теории эмоций П.В. Симонова.чем большим объёмом информации по волнующему вопросу располагает человек, тем меньше вероятность эмоционального срыва. Так ,известно,что чаще всего на экзаменах волнуются преимущественно те студенты ,которые недостаточно хорошо к этому подготовились.

В этой жизни никто не застрахован от несчастных случаев ,невосполнимых потерь ,трудноразрешимых проблем. И лучший способ преодоления трудных ситуаций-не ограничиваться переживаниями ,не сосредотачиваться на них ,не уступать депрессии и апатии,а действовать ,искать выход,пробовать все новые и новые варианты жизненного пути.

Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при физических недогрузках организма. Поэтому чем более напряжённый в психологическом плане был день ,тем большую физическую нагрузку необходимо давать своему организму. Когда человек начинает интенсивно двигаться,его эмоциональное напряжение уменьшается,т.к. происходит распад остаточных продуктов обмена веществ. После удаления их из организма настроение человека резко улучшается.

Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор по душам с близким человеком. Как верно гласит известная латинская пословица : « Сказал и тем облегчил душу». Для многих людей естественным и привычным является форма снятия напряжения через слёзы. Хорошей профилактикой от стресса является активизация чувства юмора.Улыбка и смех снимают напряжение ,улучшает настроение,облегчаетналадживание контактов.

2. « Восточные стихи».

Правила « восточного стихосложения»:

Главное слово(существительное).

Прилагательное,прилагательное.

Глагол,глагол,глагол.

Фраза ,фраза ,выражающая отношение.

Существительное.

Например:

Ужин!

Праздничный ,запоздалый.

Разжёван,съеден,переваривается.

Блаженно состояние сытости!

Философия.

Необходимо придумать восточные стихи.

3. « Я ценю...»

Говорить по очереди : что вы цените в своём соседе слева, что вообще цените в своей жизни. Начинать со слов « Я хочу, чтобы ты знал...»

- Кого удивили слова партнёра по общению?
- Кто хотел бы поделиться своими « открытиями»?

4. « Радость».

- Нарисовать каждому то, как он представляет себе «чувство радости»

Работа выполняется 10-15 минут.

По окончании рисунки обсуждаются.

- Как по-разному люди понимают одни и те же чувства.

5. Рефлексия занятия.

- Что вы для себя взяли из данного занятия?
- Что вам понравилось больше всего?