

РОЗДІЛ 3. Керую емоціями

Урок 10. Гострі стресові ситуації та їх наслідки

Обговорюємо епіграф до теми — "Той спосіб, яким ви боретеся зі стресом, має бути унікальний... Але його треба вигадати не тоді, коли стрес почався, а тоді, коли ти в нормальному стані" *Андрій Козійчук, військовий психолог*

Запитання для обговорення з учнями

- Що означає "унікальний спосіб боротьби зі стресом" для кожної конкретної людини?
- Чому важливо продумувати стратегію боротьби зі стресом заздалегідь, ще у стані спокою?
- Які способи боротьби зі стресом ви вже пробували і наскільки вони були ефективними?
- Що у вашому житті допомагає залишатися спокійним у стресових ситуаціях?
- Які конкретні дії ви можете запланувати заздалегідь, щоб ефективно реагувати на стрес?
- Як можна адаптувати свій спосіб боротьби зі стресом до різних ситуацій і викликів?
- Як регулярна практика підготовки до стресу впливає на ваше емоційне і фізичне самопочуття?
- Чому унікальний метод боротьби зі стресом може бути ефективнішим за загальні поради або методики?

Обговорення запитань допомагає не лише проаналізувати цитату, а й зрозуміти, як планувати та відпрацьовувати особисту стратегію протидії стресу та що робить її дієвою в реальному житті.

Що відбувається з нами у стані стресу? Під час вивчення гострих стресових ситуацій та їх наслідків спонукайте учнів наводити приклади ситуацій, які можуть спричинити стрес. Заохочуйте підлітків до відвертого спілкування, у якому вони зможуть безоціночно прийняти свої реакції та реакції оточення на стрес як цілком природні.

Розгляньте інфографіку про причинно-наслідковий зв'язок таких ситуацій та їх наслідків, варіанти реакції на гострий стрес. Пропонуйте обговорення в групах кожної можливої реакції та її відображення в тілі, емоціях, поведінці, думках.

По завершенню обговорення учні зможуть узагальнити свій досвід у вигляді інфографіки, скориставшись [порадами фахівців](#).

Як зберегти себе та допомогти іншим у стані стресу? Розгляньте завдання-практичні ситуації з описом станів людей, які переживають гострий стрес, та запропонуйте їх розв'язок. Доберіть заздалегідь відео про надання першої психологічної допомоги психологічних центрів та подивіться їх разом з учнями:

- [Українська Асоціація Інтегративної Психотерапії](#)
- [Перша психологічна допомога: кому, коли і як](#)

Запропонуйте учням об'єднатися в пари чи мінігрупи, щоб виготовити пам'ятки, як допомогти у ситуації стресу собі та іншим. Разом з учнями обговоріть, як розповсюдити інформацію, отриману на уроках. Запропонуйте поділитися нею у власній родині.

За бажанням разом з батьками підлітки можуть створити постер чи пам'ятку, як у сім'ї долають стрес, які необхідні умови для нормалізації психологічного стану (якісний сон, здорова і смачна їжа, достатня кількість води, прогулянка на свіжому повітрі, обійми, час для усамітнення тощо).

Як на нас впливають травматичні події? Класифікуйте симптоми травматичного і посттравматичного стресу, використовуючи інтерактивні вправи. Перегляньте [навчальне відео](#) про те, як впоратися з наслідками стресу та уникнути посттравматичного стресового розладу від Державної служби якості освіти України.