

«Սթրեսի ուղեկիցներ՝ անհանգստություն, վախ և ագրեսիա»

Դասի պլան 5-րդ դասարանի համար ,որը նպատակ ունի օգնել աշակերտներին հասկանալ և ճանաչել սթրեսի հիմնական ուղեկիցները, ինչպիսիք են անհանգստությունը, վախը և ագրեսիան, ինչպես նաև սովորեցնել նրանց կառավարել այդ հույզերը:

Դասի նպատակներ

- Սովորեցնել աշակերտներին ճանաչել սթրեսի հիմնական ուղեկիցները՝ անհանգստություն, վախ և ագրեսիա:
- Չարգացնել հուզական ինքնակարգավորման հմտությունները՝ սթրեսային իրավիճակներում ավելի գիտակցված արձագանքելու համար:
- Խրախուսել աշակերտներին ճիշտ ձևով արձագանքել սթրեսային իրավիճակներին:

Դասի կառուցվածքը (45 րոպե)

1. Նախաբան (5 րոպե)

- **Ուսուցչի բացատրությունը.** Սթրեսը այնպիսի վիճակ է, որն առաջանում է, երբ մարդը դժվարանում է հաղթահարել որոշակի իրավիճակներ: Սթրեսի հետ հաճախ ի հայտ են գալիս անհանգստություն, վախ և ագրեսիա:
- **Հարցեր աշակերտներին:**
 - «Ի՞նչ եք դուք զգում, երբ նյարդայնանում եք»:
 - «Ինչպիսի՞ իրավիճակներ են առաջացնում ձեր մեջ վախ կամ անհանգստություն»:

2. Սթրեսի ուղեկիցների բացատրություն (10 րոպե)

- **Անհանգստություն:** Այն հույզ է, երբ մենք անհանգստանում ենք ինչ-որ բանի մասին, որը կարող է լինել վատ: Դա սթրեսային իրավիճակներում սովորական զգացում է:
- **Վախ:** Վախը բնական արձագանք է այն դեպքում, երբ մենք զգում ենք վտանգ կամ անհայտություն: Այն կարող է մեզ ստիպել խուսափել դժվարություններից:
- **Ագրեսիա:** Երբ սթրեսը դառնում է ուժեղ, կարող է առաջանալ ագրեսիա՝ զայրույթի և դժգոհության տեսքով: Սովորաբար ագրեսիան հայտնվում է, երբ մենք զգում ենք, որ չենք կարող վերահսկել իրավիճակը:
- **Օրինակներ.** Ուսուցիչը բերում է օրինակներ՝ երբ մարդը կարող է անհանգստանալ, վախենալ կամ դառնալ ագրեսիվ սթրեսային իրավիճակներում:
 - Դասի ժամանակ վերահսկողական աշխատանքի հանձնումը կարող է առաջացնել անհանգստություն:
 - Վախը կարող է առաջանալ, երբ պետք է ելույթ ունենալ դասի առաջ:
 - Ագրեսիա կարող է առաջանալ, երբ ինչ-որ մեկը ձեզ մեղադրում է սխալի համար:

3. Խմբային քննարկում. «Ինչպես եմ ես զգում սթրեսը» (10 րոպե)

- **Քննարկման հարցեր:**
 - «Ե՞րբ եք վերջին անգամ զգացել անհանգստություն»:
 - «Երբեմն վախը մեզ ստիպում է խուսափել դժվարություններից, իսկ դուք ի՞նչ եք անում, երբ վախ եք զգում»:
 - «Ազդեսիա զգալուց հետո ի՞նչ եք անում՝ հանգստանալու համար»:
- **Խմբային քննարկում.** Աշակերտները կիսվում են իրենց զգացմունքներով և պատմում, թե ինչ են անում սթրեսի դեմ պայքարելու համար:

4. Խաղ-վարժություն. «Սթրեսի հույզերի կառավարում» (15 րոպե)

- **Նպատակ.** Սովորեցնել աշակերտներին կառավարել իրենց հույզերը սթրեսային իրավիճակներում:
- **Վարժություն:**
 - Աշակերտներին առաջարկվում են տարբեր սթրեսային իրավիճակներ, և նրանք պետք է որոշեն, թե ինչպես են արձագանքելու՝ անհանգստություն, վախ կամ ազդեսիա:
 - Յուրաքանչյուր խմբին առաջարկվում է քննարկել, թե ինչպես կարելի է ճիշտ կառավարել այդ հույզերը:
 - **Իրավիճակների օրինակներ.**
 1. Դու մասնակցում ես կարևոր թեստի, և անհանգստություն ես զգում:
 2. Քո ընկերը կատակով ասում է մի բան, որը քեզ վիրավորում է, և դու ազդեսիա ես զգում:
 3. Դու վախենում ես բարձրությունից, բայց պետք է բարձրանաս հարթակ՝ խաղի համար:
 - Խմբերը քննարկում են իրավիճակների հետ կապված իրենց հույզերը և ներկայացնում լուծումները՝ ինչպես կարելի է կարգավորել դրանք:

5. Հանգստացման տեխնիկաներ (5 րոպե)

- **Շնչառական վարժություններ.** Աշակերտներին սովորեցնում են շնչառական վարժություններ, որոնք կարող են օգնել հանգստացնել սթրեսային հույզերը:
- **Հանգստացնող տեխնիկայի ներկայացում.** Աշակերտներին առաջարկվում է մեկ պարզ մեթոդ՝ ինչպես կարելի է խորը շնչել, 10 վայրկյան կենտրոնանալ հանգիստ շնչառության վրա, և ինչպես կիրառել այդ մեթոդը սթրեսային իրավիճակներում:

6. Վերլուծում և տնային առաջադրանք (5 րոպե)

- **Եզրափակում.** Ուսուցիչը ամփոփում է դասի հիմնական գաղափարը՝ սթրեսի ժամանակ հաճախ ի հայտ են գալիս անհանգստություն, վախ և ազդեսիա, բայց մենք կարող ենք կառավարել այդ հույզերը՝ գիտակցված կերպով արձագանքելով:
- **Տնային առաջադրանք.** Աշակերտները պետք է գրեն իրենց զգացած սթրեսի և դրա հետ կապված հույզերի մասին՝ օգտագործելով դասի ընթացքում սովորած տեխնիկաները և առաջարկելով իրենց մեթոդները սթրեսի հաղթահարման համար:

