

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«НІЖИНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НУБІП УКРАЇНИ»**

**КОНСПЕКТ  
ВИХОВНОГО ЗАХОДУ**

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ:  
ЯК НЕ «ЗГОРІТИ» ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ТА В ЖИТТІ**

Підготувала:  
Наталія ЛЕВЧЕНКО,  
викладачка циклової  
комісії загальноосвітніх  
дисциплін

**Тема:** Стресостійкість: як не «згоріти» під час навчання та в житті

**Мета:** ознайомити з природою стресу, навчити розрізняти конструктивні та деструктивні стратегії подолання, надати практичні техніки стабілізації.

### **Хід проведення:**

#### **I. Вступ.**

Привітання. Вправа «Криголам».

#### **II. Теоретична частина.**

##### ***Що таке стрес насправді?***

**Стрес** – це неспецифічна фізіологічна або психологічна реакція на внутрішні чи зовнішні стресові фактори.

У деяких випадках стрес може мати позитивний вплив.

**Еустрес** (або ж позитивний стрес) – стан, через який організм акумулює власні резерви та адаптується до зовнішніх стресорів. Він мобілізує всі реакції в тілі, завдяки чому відбувається термінова адаптація організму, що допомагає подолати виклики (наприклад, перед іспитом чи виступом).

**Дистрес** (негативний стрес) – це сильний, довготривалий стрес, який виснажує організм та може призводити до важких захворювань. Дистрес виникає тоді, коли навантаження з яким людина зустрілась, перевищує зовнішні та внутрішні ресурси.

##### ***Як розпізнати стрес?***

Стрес проявляється на чотирьох рівнях:

1. **Фізичний:** головний біль, прискорене серцебиття, порушення сну.
2. **Емоційний:** дратівливість, почуття провини, апатія.
3. **Когнітивний:** погіршення пам'яті, нав'язливі думки, труднощі з концентрацією.
4. **Поведінковий:** уникання спілкування, гризіння нігтів, надмірне використання соцмереж.

##### ***Визначення рівня стресу***

**Адаптована шкала SUDS.** Використовувати дану шкалу дуже просто. У момент стресу або втручання потрібно оцінити і записати свій рівень дистресу чи тривоги за шкалою від 0 до 10.

0: Повний спокій. Розслаблений(а).

1: Висока продуктивність, зосередженість.

2: Трохи хвилююся, але контролюю себе.

3: Помітне хвилювання, але здатний виконувати завдання.

4: Неприємне напруження, важко зосередитись.

5: Засмучений і незручний. В голові «каша», думки плутаються.

6: Сильне хвилювання, тіло напружене. Хочеться уникнути ситуації.

7: Дуже сильний стрес. Важко думати, але намагаюсь зосередитись.

8: Занепокоєння та паніка. Втрата концентрації, відчуття, що не справлюсь.

9: Дуже важко. Сльози, тремтіння, сильний страх або розпач. Нездатний впоратися з усіма наявними проблемами.

10: Максимальний стрес. Повна втрата контролю, не можу виконувати завдання.

Інтерпретація:

0-3: Нормальний стан.

4-6: Потрібні техніки саморегуляції.

7-8: Потрібна психологічна підтримка, пауза.

9-10: Негайна допомога психолога або дорослого.

***Копінг-стратегії: як ми боремося.***

**Копінг (Coping)** – це те, що ми робимо, щоб впоратися зі стресом. За класифікацією Р.Лазаруса та С.Фолкман, копінг-стратегії бувають:

- **проблемно-орієнтовані:** дія на причину (наприклад, скласти план підготовки до заліку, замість того, щоб панікувати);
- **емоційно-орієнтовані:** зміна ставлення або зниження напруги (наприклад, медитація, розмова з другом).

**Важливо:** Не існує «правильних» стратегій на всі випадки життя, але важливо уникати уникання як основної тактики (ігнорування проблем, зловживання шкідливими звичками).

### III. Практична частина.

#### Ознайомлення з техніками саморегуляції.

1. **Техніка «5-4-3-2-1» (Заземлення).** Назви 5 предметів, які бачиш; 4 звуки, які чуєш; 3 відчуття тіла; 2 запахи; 1 річ, яку можна спробувати на смак.
2. **Техніка «Дихання по квадрату».** Вдих на 4 рахунки – затримка на 4 – видих на 4 – затримка на 4. Повторіть 4-5 циклів.
3. **Вправа «Метелик».** Схрестіть руки на грудях так, щоб долоні лежали на плечах. Почергово ритмічно поплескуйте себе по плечах (лівою, правою), зосередившись на відчуттях у тілі.
4. **Техніка «Релаксація за Якобсоном».** Почергово максимально напружуйте кожен групу м'язів (стопа, литка, стегно, кулак, плече, обличчя) на 5 секунд, а потім різко розслабляйте, відчуваючи «хвилю» полегшення.

**Створення власної шпаргалки,** яку можна використати в момент реального сильного стресу.

Шпаргалка має містити:

- ✓ коротку фразу для стабілізації (наприклад, «Я тут і зараз», «Це мине», «Я маю на що спертися»);
- ✓ опис однієї з технік саморегуляції;
- ✓ малюнок, який заспокоює;
- ✓ список із 3-х швидких дій, що повертають відчуття контролю (наприклад: випити води, вмитися холодною водою, зателефонувати близькій людині).

### IV. Підсумок. Рефлексія.

- Коли варто звернутися до психолога?

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва О., Антощенко Я., Базима Н., Беженова С. ЯК ТИ? Уроки з психології для школярів (10–14 років): навч.-метод. посіб. для педагогів і психологів. Київ, 2024. 347 с.
2. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789240003910> (дата звернення: 30.03.2026).