

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВСП «Компаніївський фаховий коледж ветеринарної медицини БНАУ»



Тренінгове заняття
«Стрес і методи його подолання»

Практичний психолог

Алла Квашук

Тема заняття: Стрес та методи його зняття

Цільова аудиторія: Здобувачі освіти І–ІІ курсів коледжу

Тип заняття: Практично-пізнавальне заняття з елементами тренінгу

Тривалість: 45 хвилин

Мета заняття:

- ☐ Ознайомити здобувачів освіти з поняттям "стрес", його видами та впливом на організм.
- ☐ Сформувати навички самоспостереження і розпізнавання симптомів стресу.
- ☐ Ознайомити з ефективними методами подолання стресу.
- ☐ Розвивати вміння використовувати техніки релаксації, дихання, самоусвідомлення.
- ☐ Підвищити рівень психологічної грамотності студентів.

Хід заняття:

1. Організаційна частина (2–3 хв)

Привітання. Озвучення теми і мети заняття.

Запитання для розминки:

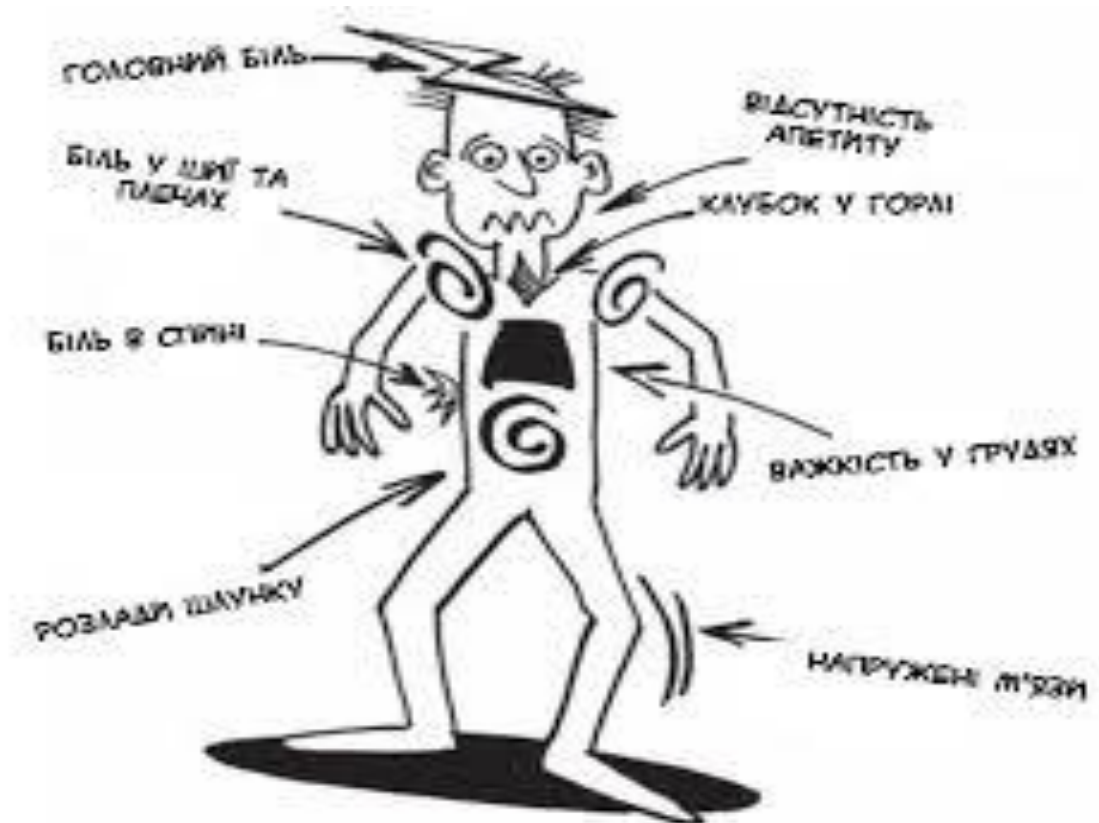
«З яким словом у вас асоціюється слово “стрес”?»
(відповіді – хмаринка слів на дошці або усно)



2. Інформаційний блок (10 хв)

Міні-лекція:

- Що таке стрес?
- Причини виникнення стресу у студентів
- Симптоми стресу (емоційні, фізичні, поведінкові)
- Позитивний та негативний стрес (ейстрес і дистрес)



3. Діагностичний блок (7–10 хв)

Вправа «Твій рівень стресу»:

- Заповнення короткого тесту.

Оціни твердження за шкалою: 0 (ніколи) – 3 (завжди)

1. Я часто нервуюсь без причини
2. Мені важко зосередитись
3. Я погано сплю
4. Втоплююсь навіть після вихідних

□ Підрахуй бали:

- 0–4 – Ти в нормі
- 5–8 – Помірний стрес
- 9–12 – Високий рівень, потребуєш підтримки

4. Практичний блок (15 хв)

Вправа 1: «Глибоке дихання»

- Вчимося дихати повільно, глибоко (техніка 4-7-8)



Вправа 2: «Візуалізація спокою»

- Під спокійну музику закрити очі, уявити місце, де безпечно й добре



Вправа 3: «Антистрес-карта»

- Студенти на аркушах малюють або записують свої способи боротьби зі стресом
- Колективне обговорення. Формується пам'ятка.



5. Заключна частина (5 хв)

Підсумок заняття:

- Що дізналися нового?
- Які методи запам'яталися найбільше?
- Що спробуєш використати у житті?

Рефлексія:

Запис у техніці «1 речення»:

«Сьогодні я зрозумів(ла), що...» / «Тепер я знаю, що коли я в стресі, я можу...»

Очікувані результати:

- ☐ Здобувачі освіти зможуть визначати власний стан стресу
- ☐ Засвоять прості техніки зниження стресу
- ☐ Навчатися дбати про психологічне здоров'я



Додатково:

☐ **Рекомендована література/ресурси:**

- Буклет «Стрес — твій ворог чи союзник?»
- Онлайн-додатки: Headspace, Calm, Breathwrk

☐ **Домашнє завдання (за бажанням):**

Вести щоденник емоцій протягом тижня. Звертати увагу на реакції тіла та настроїв.



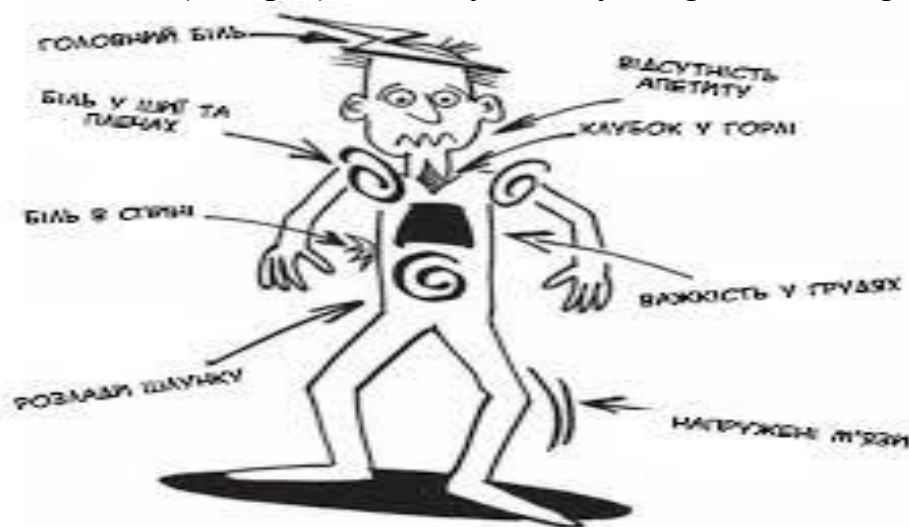
СТРЕС – ТВІЙ ВОРОГ ЧИ СОЮЗНИК?

Буклет для здобувачів освіти

☐ *Що таке стрес?*

Стрес – це реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники. Це не завжди негатив! Стрес може бути:

- **Позитивний (еустрес):** мотивує, допомагає зібратися, діяти.
- **Негативний (дистрес):** виснажує, блокує, спричиняє хвороби.



Причини стресу серед студентів:

- ☐ Навчальне навантаження
- ☐ Відсутність часу на відпочинок
- ☐ Вимоги викладачів
- ☐ Невпевненість у собі
- ☐ Проблеми в стосунках
- ☐ Фінансові труднощі



☐ *Як зрозуміти, що ти у стресі?*

- ☐ Ти швидко втомлюєшся?
 - ☐ Втрачаєш інтерес до навчання?
 - ☐ Нервуєш через дрібниці?
 - ☐ Змінився апетит чи сон?
 - ☐ Постійно «гориш» дедлайнами?
- ☐ Це сигнали, що варто зупинитися і подбати про себе.



☒ *Як зробити стрес союзником?*

- ☐ Плануй день – залишай час для відпочинку
- ☐ Став реалістичні цілі
- ☐ Практикуй дихальні вправи або медитацію
- ☐ Спілкуйся з друзями та близькими
- ☐ Не бійся звертатися по допомогу (до психолога, наставника)



❓ Пам'ятай:

"Стрес — не вирок, а сигнал змінити щось у житті."

□ Якщо відчуваєш, що не справляєшся:

Звернись до психолога коледжу

□ Візьми відповідальність за свій стан – це перший крок до сили!

