**Материалы по повышению стрессоустойчивости учащихся для уроков русского языка**

* настоящее время школьная образовательная программа пере-ходит на новые федеральные образовательные стандарты, которые нацелены на то, чтобы каждый обучающийся смог применить по-лученные в образовательном учреждении знания в жизни.

Русский язык изучается с 1 по 11 класс. Именно на уроках русского языка можно эффективно и в большом объеме прово-дить работу по повышению жизнестойкости.

Данные материалы направлены не только на изучение и повторение школьного материала по русскому языку, но и на закрепление полученных знаний по повышению стрессоу-стойчивости, что позволит учащимся легче преодолевать небла-гоприятные жизненные обстоятельства.

Материалы необходимо использовать в качестве примера при разработке новых заданий и упражнений в соответствии с из-учаемой темой и подготовкой учащихся.

**Материалы для 7 класса**

Прочитайте утверждения. Подчеркните волнистой линией причастия и выделите их суффиксы.

**Стресс – это состояние, доставляющее человеку пробле-мы и мешающее принимать правильные решения.**

Стресс может быть спровоцирован внешними событиями, вызывающими в человеке тревогу или даже страх.

Стресс может изменить направление мыслей человека, фор-мирующих его поведение.

**Стресс – это состояние, истощающее человеческий организм.**

Уровень стрессоустойчивости каждого человека всегда мо-жет быть повышен.

92

Прочитайте текст и найдите в нем деепричастные обороты.

Вставьте недостающие знаки препинания.

Соломон мудро правил Израилем долгие годы сделав эту страну сильной и процветающей. Однако его жизнь была очень трудной он часто нервничал гневался расстраивался впадал в депрессию.

Однажды Соломон попросил у мудреца совета как справить-ся со стрессами? Мудрец принес ему кольцо и вручил его царю сказав: «Именно в кольце твое спасение от сильных эмоций . На-день кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него

– и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело тоже по-смотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».

Однажды, когда Соломон был снова чем-то сильно расстроен он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем надпись: «Все пройдет». Удивившись он задумался и… успокоился. Он вспомнил, как часто напрасно переживал доставляя тем самым самому себе еще большие неприятности. Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.

Но как-то раз ему было настолько плохо, что даже кольцо не помогло. Соломон решил его выбросить и снял с пальца, после чего на внутренней стороне кольца увидел надпись «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся ощущая как спокойствие снова воз-вращалось к нему.

Так Соломон научился бороться со стрессами. Он вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.

**Материалы для 8 класса**

***I. Прочитайте текст и выполните задания.***

**Декларация повышения самооценки**

1. Я горжусь своими победами, как большими, так и маленькими.

93

1. Я принимаю все свои сильные и слабые стороны – они есть у всех.
2. Я осознаю свои недостатки и исправляю их.
3. Я придерживаюсь установки «Я могу». Составляю реаль-ное расписание по достижению целей и достигаю их.
4. Не пытаюсь быть кем-то еще, использую и развиваю свои собственные способности.
5. Учитывая мнения и советы других, поступаю так, как счи-таю правильным.
6. Учусь любить того уникального человека, каким я явля-юсь. Я извлекаю уроки из своих ошибок, не слишком эмоцио-нально их воспринимаю, помню, что эти успехи и поражения мои. Таким образом, я приобретаю опыт, развиваюсь, форми-рую характер.
7. *Что обозначает слово «декларация»в данном тексте?*

**Словарная работа**

*Декларация (фр. declaration – заявление):*

* *в международном праве торжественный акт, формулиру-ющий согласованные сторонами общие принципы и цели.*

Материал из Википедии – свободной энциклопедии

* *название некоторых официальных документов с сообщени-ем каких-нибудь требуемых сведений.*

*Словарь* ***С.******Ожегова***

1. *Определите главную мысль текста.*
2. *Каким образом каждый человек может повышать само-оценку?*
3. *Сделайте морфологический разбор следующих слов: I вариант – способности, правильным.*

*II вариант – расписание, уникального.*

94

1. *Подчеркните глаголы несовершенного вида.*
2. ***Спишите предложения и вставьте пропущен-ные буквы и знаки препинания.***

Все что н… делает(…)ся (…) все к лучшему.

Мои пр…блемы и оши…ки дают мне опыт и знания к…торые помогут мне в буд(у, ую)щем.

Н… угада...шь где найдешь где п…теряешь.

Если вы стремитесь ра(з, с) решить какую (?) нибудь пробле-му делайте это с любовью. Вы поймете что причина вашей про-блемы в (не)достатке любви ибо такова причина всех проблем. Н… существует такой проблемы которая (не) прих…дила бы

* тебе со своим особым даром. Ты ищешь себе проблемы пото-му что ну…даешься в их дарах.

**Материалы для 9 класса**

1. ***Прослушайте текст.***

**Притча о кольце Соломона**

Соломон был царем древнего государства Израиль. Он мудро правил страной долгие годы и сделал ее процветающей. Однако его жизнь была очень трудной: он часто нервничал, гневался, расстраивался, впадал в депрессию.

Однажды Соломон попросил у мудреца совета: как справить-ся со стрессами? Мудрец принес ему кольцо: «Именно в кольце твое спасение от сильных эмоций. Надень кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него – и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело, тоже посмотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».

Однажды, когда Соломон был снова чем-то сильно расстро-ен, он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем над-пись: «Все пройдет». Удивился, задумался и… успокоился. Он

95

вспомнил, как часто напрасно гневался, расстраивался, грустил.

Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.

Так Соломон научился бороться со стрессами. Но как-то раз ему было так плохо , что даже кольцо не помогло. Он решил его выбросить и снял с пальца. На внутренней стороне кольца уви-дел надпись : «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся, и спокой-ствие снова вернулось к нему.

Соломон вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.

1. ***Составьте план.***
2. ***Прослушайте текст еще раз. Напишите из-ложение.***
3. ***Элемент сочинения. Ответьте на вопрос: «В чем заключается сила кольца?».***

**Дополнительные материалы**

**для диктантов, сочинений и изложений**

*Текст 1*

**Способы повышения стрессоустойчивости**

Вся наша жизнь – это постоянные стрессы, которые оказыва-ют воздействие на наш организм. Стресс чаще всего вызывается печальными, негативными событиями. Закономерно возникает вопрос: как же с ним справиться?

**Со стрессом можно справляться по-разному, но наиболее эффективно:**

– почитать хорошую книгу;

– обсудить проблему с близкими людьми (родителями, друзьями);

– заняться любимым делом;

– послушать хорошую музыку;

– съесть что-нибудь сладкое (шоколад, бананы);

96

– заняться домашней уборкой, спортом;

– прогуляться.

Существует еще один метод, о котором многие подростки почему-то не любят вспоминать, – звонок в Центр психологической помощи по телефону 8-800-2000-122. Звонок бесплатный и анонимный. Там не только выслушают абонента, но и помогут настроиться на позитив.

Можно зайти в церковь и там с кем-то посоветоваться,можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адре-су: «письмодругу@письмо.рф».

Способов снижения уровня стресса существует много – все они основаны на какой-то отвлекающей деятельности. Един-ственное , что точно не следует делать – это уходить в себя, по-тому что таким способом от стресса не избавишься.

*Текст 2*

**Общий подход к повышению стрессоустойчивости**

1. Помни, что все проходит.
2. Встретившись с трудностями, мысли позитивно:

– Это временно. Так будет не всегда.

– Я с этим справлюсь! В жизни все можно преодолеть.

– Ну и что? Это не мешает мне двигаться вперед.

– Что бы ни случилось – это полезный опыт.

1. Действуй по алгоритму:
2. У тебя случилась проблема, и ты начал о ней думать.
3. Ответь на вопрос: приведут ли эти мысли к действию?

а) Если да, определи, что делать. Возьми себя в руки и действуй. б) Если нет, забудь о проблеме.

1. Живи дальше. Займись чем-то другим.
   1. Займись любимым делом: фотография, рыбалка, рукоде-лие, кулинария, рисование, чтение…
   2. Смени обстановку: поменяй что-то в своей комнате, сходи

* гости, выйди на прогулку, съезди отдохнуть.

97

1. Окружи себя позитивом: посмотри любимый фильм, по-слушай музыку, встреться с людьми, которые поднимают тебе настроение, съешь что-нибудь вкусное, сделай себе подарок.
2. Отвлекись от мыслей, займись физическим трудом: при-берись дома, помой посуду, займись спортом.
3. Выплесни эмоции: кричи (или спой песню, которая взбодрит), плачь, бей подушку (или устрой шуточный бой с друзьями), расска-жи о своих чувствах близкому человеку, который умеет поддержать.
4. Сделай что-то, на что раньше не было времени или не хва-тало решимости: сходи на пикник, пускай мыльные пузыри, рас-печатай и повесь в комнате любимые картинки, запишись в твор-ческую, спортивную, танцевальную или любую другую группу.

*Прочитайте предложенные ниже тексты. В чем заключается основная мысль, изложенная в них? (Правильный ответ – причины возникающих стрессов). Приведите собственные примеры, показы-вающие, как человек способен преодолевать различные трудности.*

*Текст 3*

**Физические особенности**

Люди часто страдают из-за своей внешности (необычных черт лица, полноты или худобы). Вспомним актеров Жерара Депардье (большой нос) или Уму Турман (очень высокая). Среди знамени-тых людей с ограниченными возможностями можно отметить му-зыкантов Диану Гурцкую (слепая), Людвига ван Бетховена (глу-хой). Какой бы ни была причина необычной внешности, эти люди показали, что они достаточно смелые, для того чтобы вопреки об-стоятельствам добиться успеха, завоевать любовь и уважение.

*Текст 4*

**Интеллектуальные способности**

Многие великие ученые, деятели культуры и политики в школьные и студенческие годы получали плохие оценки. Их даже

98

отчисляли из учебных заведений. Например, известно, что вели-кий русский писатель Антон Чехов два раза оставался в школе на второй год. У Александра Пушкина были плохие оценки по ма-тематике и естественным наукам. Альберт Эйнштейн поступил

* вуз не с первой попытки. Но все эти люди не отчаивались, они выбрали для себя ту область, в которой хотели добиться успехов, и, шаг за шагом двигаясь к цели, достигли отличных результатов.

*Текст 5*

**Проблемы одиночества**

Бывает, что человек остается без поддержки со стороны, на-едине со своими проблемами. В детстве от одиночества стра-дали Мэрилин Монро (воспитывалась в приюте), Оззи Осборн (ссоры родителей, издевательства сверстников ). Если кажется, что все вокруг тебя игнорируют, не отчаивайся. Всегда есть кто-то, с кем можно поговорить. Пусть даже это будет незнакомец. Иногда одиночество – это лучшее время, чтобы решить какие-то внутренние проблемы. Часто именно с моментами одиночества связаны какие-то новые начинания.

*Текст 6*

**Несчастная любовь**

Любовь – это самое светлое и сильное чувство человека. Оно сопровождает нас всю жизнь. В детстве мы любим маму, взрослея, мы начинаем обращать внимание на сверстников, влюбляемся, за-водим семью. Потом мы любим детей и внуков. Однако, особенно

* подростковом возрасте, нам часто кажется, что влюбленность и есть любовь. Влюбленность – это нормальное чувство, но оно при-ходит и уходит. А настоящая любовь появляется уже позже. В свое время от безответной любви страдали Александр Пушкин, Эдгар По. Любовные переживания подтолкнули их к созданию прекрас-ных произведений, которые популярны по сей день.