

КГКП «Ясли-сад №10 города Аксу»

## **Консультация - практикум для педагогов**

Тема: «Как помочь себе в стрессовой ситуации?»



*Подготовил психолог:  
Худорожка В.В.*

Аксу, 2016 г.

## Стресс –

это состояние сильного напряжения, вызванное неприятными переживаниями, реакция организма на внешние раздражители.



## Основные признаки стресса:

- **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д)

- **эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);

- **поведенческие** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

## **Причины возникновения стресса.**

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
- конфликты с коллегами;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость;
- психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
- слишком высокая ответственность;
- тенденция агрессивного отношения со стороны окружающих.

## ФАЗЫ СТРЕССА.

```
graph TD; A[ФАЗЫ СТРЕССА.] --> B[1. Тревога]; A --> C[2. Приспособление к трудной ситуации.]; A --> D[3. Истощение. Именно эта фаза приводит к заболеваниям и в некоторых случаях и к смерти.];
```

1. Тревога

2. Приспособление к трудной ситуации.

3. Истощение. Именно эта фаза приводит к заболеваниям и в некоторых случаях и к смерти.

**Стрессом нужно и можно управлять, для этого надо:**

- выявить симптомы;
- определить причины стресса;
- принять меры по устранению симптомов, а затем причин.

## Средства самопомощи.

1. Физическая нагрузка (спорт, прогулки т.д.)
2. Привести в порядок нервы помогает вода – плавание, водные процедуры, баня.
3. Надо иметь хобби – это могут быть и хождение по магазинам, и общение с подругами и друзьями.
4. Можно сделать себе подарок или что-то приятное для себя.
5. Необходимо общаться со спокойными, оптимистически настроенными людьми.
6. Сон, массаж, иглотерапия, медитация, ароматерапия, музыкатерапия, дельфинотерапия, цветотерапия – прекрасные помощники при стрессовых ситуациях.


Следует знать и практические упражнения для снятия стресса.

- Расслабление рук через напряжение
- Расслабление лица и шеи через напряжение
- Потягивание
- Дыхательные техники. Дышите глубже, если вы взволнованы
- Медитации. Медитировать надо в спокойной обстановке, удобной позе, с закрытыми глазами. Воображайте те образы, которые вам приятны.
- Рисуйте. Нарисуйте абстрактный сюжет, выбирайте цвета в соответствии с вашими переживаниями. На обратной стороне листа напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Разорвите лист и выбросите его.
- Используйте самоприказ: «Молчать!», «Разговаривай спокойно», Это поможет сдержать эмоции.
- Самопрограммируйтесь: «Именно сегодня у меня всё получится!»

STRESS







**Упражнения на избавления отрицательной  
энергии**

## Упражнение "Настроение"

Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать "перенести «свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.


## Упражнение «Мария Ивановна»

Упражнение помогает сгладить неприятный осадок после конфликта на работе, снять стресс, вызванный ссорой с конкретным человеком. Выполняется в течение 10-15 минут.

Возвращаясь домой после работы, вы еще раз вспоминаете напряженный разговор с сотрудницей. Назовем ее условно Марией Ивановной. Чувство обиды и раздражения охватывает вас. Ничего хорошего вам это не дает: на фоне усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть о Марии Ивановне, но это удастся далеко не всегда. Тогда попробуйте другой способ.

Вместо того чтобы вычеркивать сотрудницу из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль «Марии Ивановны».

Подражайте ее походке, манере себя вести, постарайтесь представить, о чем она думает, когда возвращается домой с работы, какова ее семейная ситуация, что ее беспокоит дома, чем она озабочена. Наконец, как она сама относится к вашему с ней конфликту



**Упражнения на снятие мышечного  
напряжения**

## **Упражнение "Гора с плеч"**

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить

## **Упражнение "Замок"**

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

## **Упражнения на снятие мышечных зажимов**

## **1. Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

## **2. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.



**Техники управления своим внутренним состоянием**



## **«ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»**

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трёх фаз: вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того чтобы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.

## **Звуковая гимнастика**

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

Звук "О" – воздействует на сердце, легкие;

Звуки "Я", "М" – воздействуют на работу всего организма;

Звук "ХА" – помогает повысить настроение.

### *Упражнение "Голосовая разрядка"*

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание.

На выдохе издать резкий звук "Ух!"

А сейчас сядьте удобно, расслабьтесь.  
Цвет и музыка – наши помощники в  
борьбе со стрессом.

Приятного просмотра.