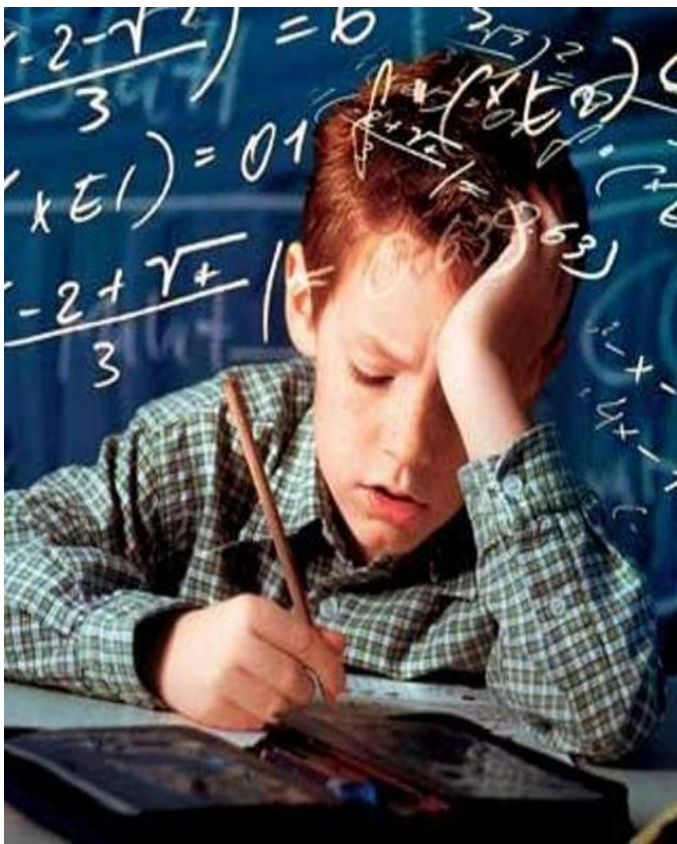


Формирование стрессоустойчивости и стратегий совладающего поведения у обучающихся



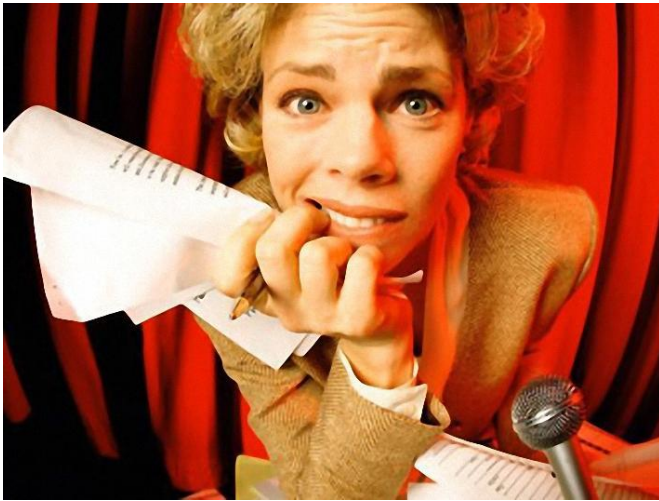
Педагог-психолог
МБОУ «Родниковская школа-гимназия
Кадурина Любовь Ивановна

Стрессоустойчивость

- ▶ способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования.



Причины стресса:



Факторы, способствующие возникновению кризисных состояний у учащихся:

Давление и несправедливое отношение со стороны одноклассников в школе.

Отсутствие жизненных планов, мечты, хобби, увлечения.

Крики и ссоры в семье, психологическое и физическое давление членов семьи друг на друга.

Страшные сцены из TV передач, фильмов, компьютерных игр и соц. сетей.

Прием психотропных веществ и препаратов, алкоголя, курение.

Сексуальные расстройства

Неврозы и пограничные психические расстройства.

Организационно — педагогическими условиями по снижению негативного влияния стрессовых факторов на здоровье подростков являются

повышение профессиональной компетентности и психологической культуры педагогов

повышение психологической культуры родителей

усиление взаимодействия педагогов и родителей

учет влияния индивидуальных личностных свойств подростков на поведение, деятельность и состояние в стрессовых ситуациях

Портрет стрессоустойчивого подростка

ОПТИМИЗМ

**целеустремлен-
ность**

**эмоциональная
устойчивость**

самоконтроль

**уверенность в
себе**

Стресс – напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

В жизни каждого человека бывают критические ситуации, именуемые кризами, фрустрациями, конфликтами, стрессами.



Следует различать два вида стресса:

Эустресс - кратковременный, активизирующий внутренние резервы организма, заставляющий двигаться к новым достижениям, изучать новое, находить ответы на сложные вопросы, задаваемые самой жизнью.



Дистресс – это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений.



Фазы развития стресса



Концепция биологического стресса выделяет три фазы развития стресса:

- 1. Реакция тревоги**
- 2. Фаза сопротивления**
- 3. Фаза истощения**

Реакция тревоги, напряжения



На первой стадии:

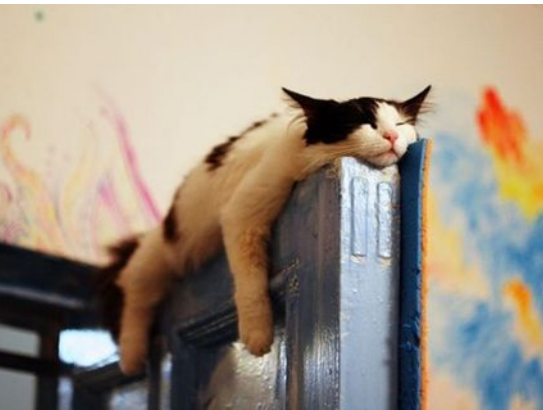
исчезает
психологический
контакт в
общении

люди перестают
смотреть друг
другу в глаза

появляется
отчуждение

резко меняется предмет
разговора: с
содержательных моментов
он переходит на личные
выпады типа «ты сам такой»

у человека ослабевает самоконтроль: он
постепенно теряет способность
сознательно и разумно регулировать свое
поведение



Фаза, стресса, сопротивления

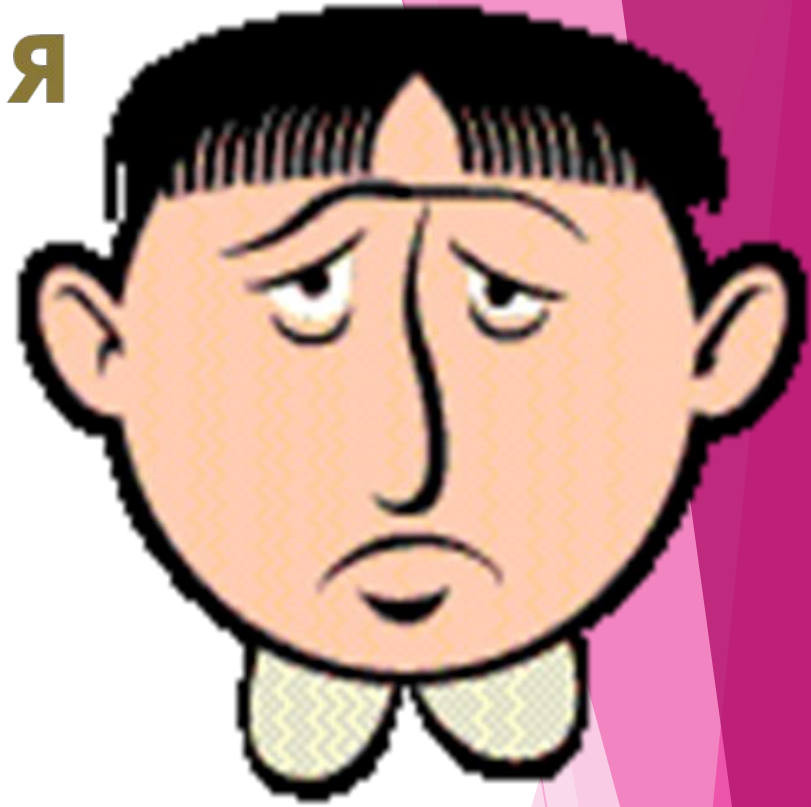
На второй стадии

**Человек может не помнить,
что говорил и делал,
или осознавать свои действия смутно и не полностью.
Наступает эмоциональное истощение
- чувство эмоциональной опустошённости и усталости**



Фаза истощения

На третьей стадии человек



останавливается и возвращается

«к самому себе», часто переживая чувство вины.

Признаки стресса?



- ✓ Бледность/краснота
- ✓ Учащение пульса
- ✓ Дрожь
- ✓ Мышечная скованность
- ✓ Сухость во рту
- ✓ Затруднение дыхания
- ✓ Расширение зрачков
- ✓ Потливость
- ✓ Трудности глотания
- ✓ Желудочный спазм

- ✓ Тревога
- ✓ Страх
- ✓ Напряжение
- ✓ Неуверенность
- ✓ Растерянность
- ✓ Подавленность
- ✓ Беззащитность
- ✓ Паника



Чем опасен стресс?



Т. Кокс выделил пять категорий возможных последствий стресса:

- ❖ **субъективные** - беспокойство, агрессия, депрессия, усталость, ухудшение настроения, низкая самооценка и т. д.;
- ❖ **поведенческие** - подверженность несчастным случаям, алкоголизм, токсикомания, эмоциональные вспышки, избыточное потребление пищи, курение, импульсивное поведение;
- ❖ **познавательные** - нарушение функций внимания, снижение умственной деятельности и т. д.;
- ❖ **физиологические** - увеличение уровня глюкозы в крови, расширение зрачков, попеременное ощущение то жара, то холода;
- ❖ **организационные** - низкая производительность, неудовлетворенность работой, снижение организационной исполнительности и лояльности.

Все эти признаки повышают риск развития невротических и психосоматических заболеваний.

Саморегуляция



Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием

Копинг

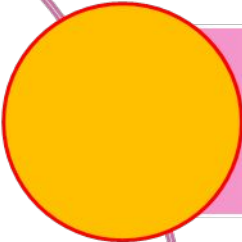


Копинг поведение в стрессовых ситуациях - это преодолевающее, помогающее выйти из кризисной ситуации поведение, включающее в себя использование всех имеющихся ресурсов у человека, выполнение определенных активных действий и взаимодействие с другими

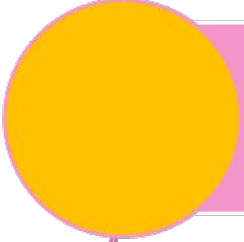
Совладающее поведение включает в себя копинг стратегии

Суть совладания в том, чтобы человек смог преодолевать жизненные трудности или уменьшал их влияние на организм

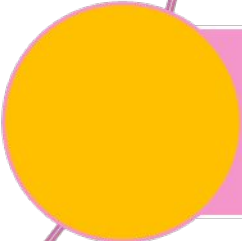
Виды копинга



эмоциональные – протест, возмущение, разрядка, плач или наоборот изоляция, подавление чувств;




когнитивные – переключение мыслей, уход в творчество, философский подход к проблеме, ситуации;



поведенческие – проявление альтруизма, переключение на других, активная деятельность, уход в работу.

Классификация стратегий

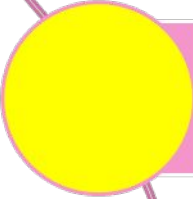


**проблемно-
ориентированный
копинг**

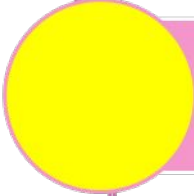


**эмоционально-
ориентированный
копинг**

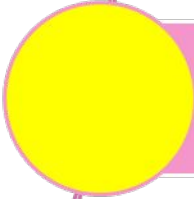
Проблемно-ориентированный копинг



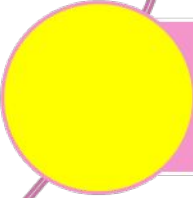
Конфронтационный копинг – используется для разжигания активных действий в виде противоборства, столкновений взглядов. Конфронтация как копинг поведение свойственна конфликтным, импульсивным людям



Контроль эмоций – присущ сдержанным людям, не раскрывающихся перед другими.



Избегание - уход от проблемы в иллюзии, алкоголь, наркоманию, копинг стратегия характерна для слабых людей



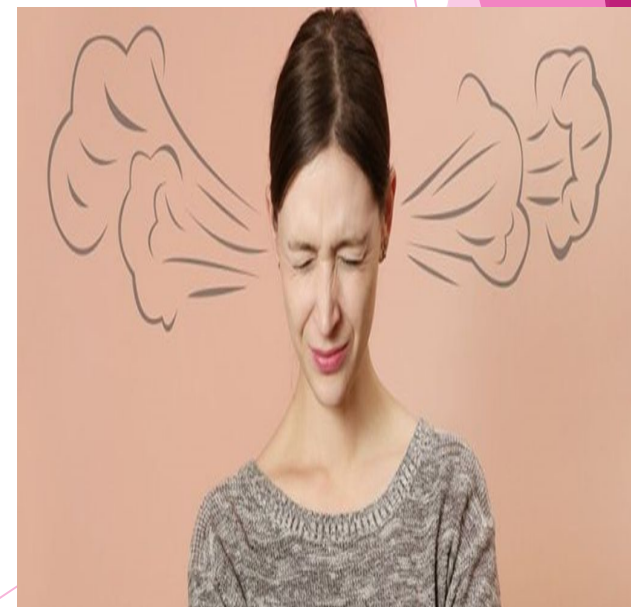
Поиск одобрения и поддержки от других – умение брать ресурсы из внешних источников, социума.

Эмоционально-ориентированный копинг



Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

- ▶ 1) обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
- ▶ 2) расширение функциональных и операциональных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и т. п., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности»;
- ▶ 3) перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации. Одновременно необходимо проводить работу с семьей школьника и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции.



Приемы коррекционной работы с учащимися

1. «Переинтерпретация»
симптомов
тревожности

2. «Настройка на
определенное
эмоциональное
состояние»

3. «Приятное
воспоминание»

4.
«Использование
роли»

5. Контроль
голоса и жестов

6. «Улыбка»

Приемы коррекционной работы с учащимися

7. «Дыхание»

8. «Мысленная
тренировка»

9. «Репетиция»

10. «Доведение до
абсурда»

11. «Переформулировка
задачи»

Приёмы профилактики стресса

- ▶ Прежде всего необходимо постоянно повышать свою эмоциональную устойчивость:

пытаться заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным на основе волевого усилия, самовнушения, тренировки;

«включать» интеллект, логику между негативным стимулом и нашей ответной реакцией;

накапливать и фиксировать собственный опыт успехов, достижений, добрых слов и дел;

использовать систему релаксации.

Как снять стресс в экстремальных ситуациях

- ▶ Тот кто оказывает помощь, должен сохранять спокойствие.
- ▶ Если человек находится в панике, нужно помочь ему адекватно оценить ситуацию и успокоиться.
- ▶ Если есть возможность , нужно усадить человека, дать ему попить воды, обеспечить безопасное пространство.
- ▶ Тактильный контакт очень важен (Можно погладить человека по голове. Обнять его. Если же человек отвергает прикосновение, то не надо навязываться).



Как снять стресс в экстремальных ситуациях

- ▶ Массаж кистей рук
- ▶ Но бывают случаи, когда нужно проявить жесткость и строгость-если человек совсем «раскисает» и не слышит ничего, кроме собственного страха.
- ▶ Встряской может быть даже пощечина и выплеснутая в лицо вода. Из шоковых состояний можно выводить «шоковыми» методами.
- ▶ Хорошим помощником для восстановления внутреннего равновесия является рациональное дыхание



Техника мгновенного успокоения

Шаг 1. Непрерывное дыхание

Шаг 2. Позитивное выражение лица.

**Шаг 3.
Баланс осанки**

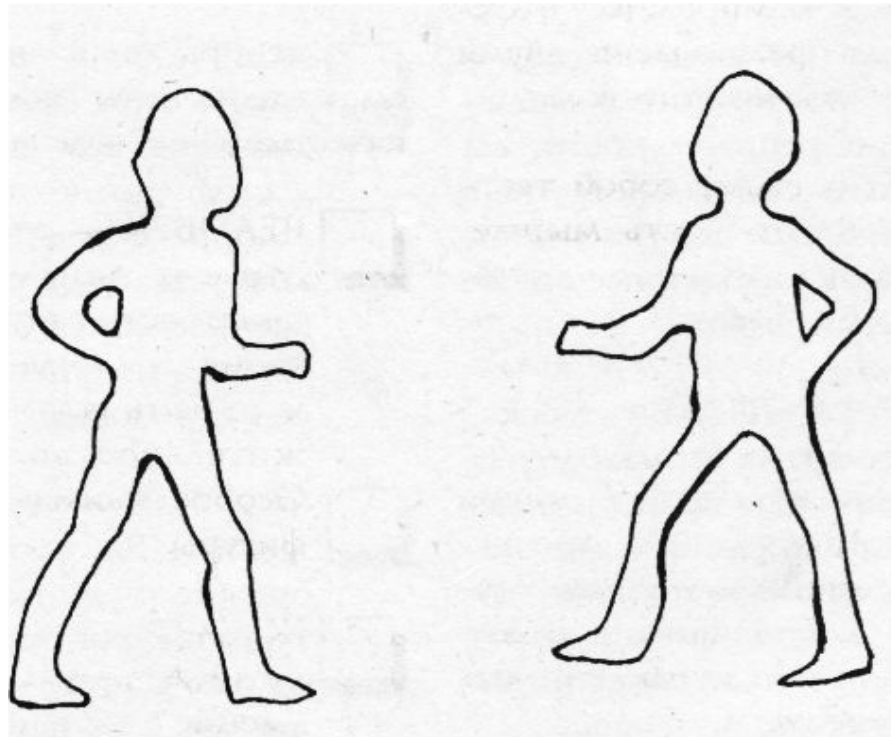
Шаг 4. Волна релаксации

Шаг 5. Сознательный контроль. Оцените реальное положение дел.

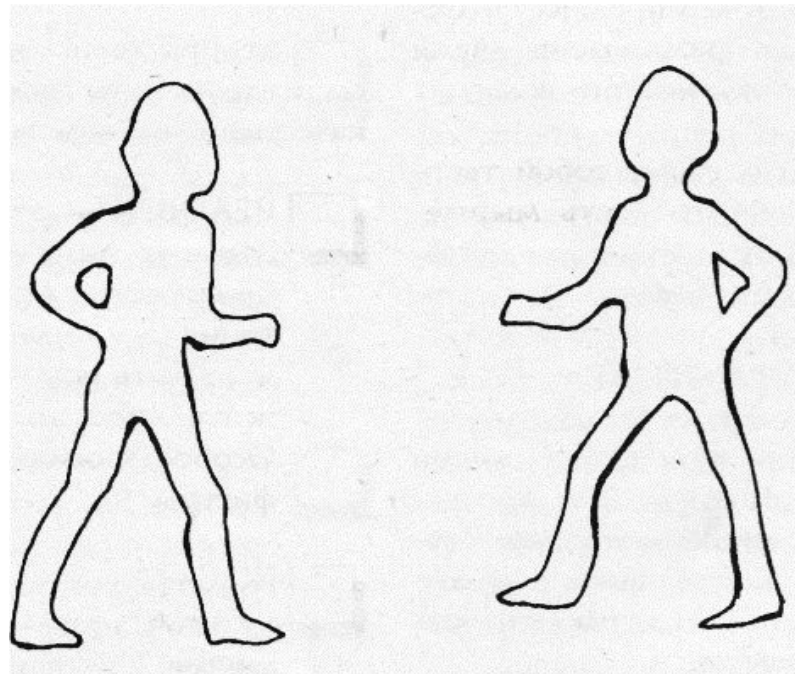
«То, что происходит, происходит на самом деле, и сейчас я найду одно из возможных решений».

Методика «Боевой дух»»

Ваша задача – снабдить нарисованных людей всем, что им необходимо для битвы, а также создать фон, оправдывающий взаимную неприязнь этих людей.



КТО ПОБЕДИЛ, 1 или 2? (обведите цифру)



1. Я ПОБЕДИЛ СТРЕСС,
Я МОГУ С НИМ
СПРАВИТЬСЯ.

2. СТРЕСС МОЖЕТ ПОБЕДИТЬ МЕНЯ
(ПРОБЛЕМЫ, ПЕРЕЖИВАНИЯ, НЕУДАЧИ И Т.Д.).
МНЕ НАДО РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ.

- Фигура, которую вы начали разрисовывать первой, - это вы сами, вторая фигура соответственно – собирательный образ ваших недругов, жизненных невзгод и превратностей судьбы.
- Важный момент: если вы увидели себя в фигуре слева, то это говорит о вашей целеустремленности и решительности, вы не боитесь будущего и смело смотрите в завтрашний день. Прошлое вас не гнетет, вы умеете анализировать собственные ошибки и делать правильный выбор.
- Если же вы – фигура справа, то скорее всего в настоящее время вы находитесь в состоянии депрессии или полны сомнениями и неприятными мыслями о дне завтрашнем. Возможно, какие-то прошлые события не дают вам покоя, вы все время думаете о том, что произошло, снова и снова мучительно переживаете минувшее.

- Если в этой битве вы сделали победителем себя, то это очень хорошо. Если при этом вы – фигура слева, то это значит, что вы способны организовать свою жизнь, происки врагов вам не страшны, вы сможете найти выход из любой сложной ситуации и не будете паниковать в тяжелую минуту. Если же ваша фигура стоит справа, то это тоже неплохо: вы справитесь со своими проблемами, разберетесь с теми событиями прошлого, которые не дают вам возможности подвести итог и забыть о случившемся. Победив свое прошлое, вы сможете вздохнуть полной грудью и обратить свой взор в будущее.
- Доспехи – это ваше стремление обезопасить себя. Чем больше на вашем человеке доспехов, тем сильнее ваша неуверенность в себе. Доспехи на фигурке вашего врага говорят о том, что вы опасаетесь силы и коварства своего противника. Если на нем очень крепкая броня, то это значит, что вы боитесь не справиться с ним, спасовать перед его мощью.
- Оружие – это ваша способность к сражению. Вы нарисовали острое и длинное оружие – вы не боитесь вступать в открытую конфронтацию. Вы нарисовали своему человеку щит – вы предпочитаете защищаться, а не нападать. Оружие вашего врага – ваши мысли о его могуществе.
- Фон расскажет вам о том, в каких ситуациях вы допускаете возможность возникновения открытого конфликта.

Задание

1. «Листья»: Выбрать самые важные , по Вашему мнению, способы преодоления стресса и разместить их на своём листочке. (2 минутки).
2. «Дерево Антистресс»: Обсудить с группой, какие из важных способов преодоления стресса самые необходимые для каждого и записать их на листе антистресса. На дерево поместить и все листья со способами преодоления стресса каждого участника. (5 минут).
3. Представить свой лист ценностей.



Способы преодоления стресса:



Верь в чудеса



Делай то, что нравится



Люби свою работу



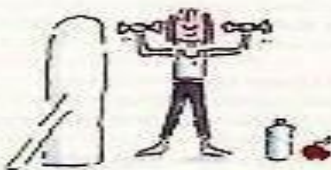
Верь в себя



Радуйся жизни



Читай книги



Занимайся спортом



Будь ближе к семье и друзьям



Помогай другим



Меньше смотри телевизор



Посмотри страхам в глаза



Слушай свое сердце

Способы преодоления стресса:



*Спасибо за
внимание!*

