

Формирование стрессоустойчивости у детей.

Что такое стресс?

Стресс - это универсальная ответная реакция организма на самые разнообразные влияния внешней среды, испытывающие его на прочность.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА



- **микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды, травма и т.д. ,**
- **эмоциогенные факторы, т.е. факторы, влияющие на эмоциональную сферу человека(несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям).**

ФИЗИЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ



- Головная боль,
- боли в позвоночнике,
- изжога,
- боли в грудной клетке,
- тошнота,
- прерывистое и неглубокое дыхание,
- головокружение,
- аллергические реакции,
- высокое давление,
- мышечный спазм.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ

Депрессия

Дезорганизованность

Несамостоятельность

Потеря деловых качеств



ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

- Грубость в общении со своими близкими. .
- Замкнутость.
- Состояние повышенной возбудимости и нервозности.
- Злоупотребление спиртными напитками
- Неосознанное курение.
- "Хроническая" усталость .
- Трудоголизм (чрезмерное увлечение работой): суматошная активность, напряженная работа .
- Сомнамбулическое отключение от реального мира («засыпает на ходу»).
- Рассеянность.
- Изобилие лишних движений.
- Изменение мимики.
- Чрезмерная трата денег.

Мифы о стрессе

Миф № 1.

Стресс не может причинить реального вреда моему здоровью, потому что он существует только в воображении.

Миф № 2.

От стресса страдают только слабые люди.

Миф № 3.

Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы.

Миф № 4.

Я всегда знаю, когда испытываю чрезмерный стресс.

Миф № 5.

Установить причины стресса несложно.

Миф № 6.

Все люди реагируют на стресс одинаково.

Миф № 7.

Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе - это просто отдохнуть.

СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

- релаксация;
 - концентрация;
 - ауторегуляция
дыхания.

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Концентрация

Порядок выполнения концентрационных упражнений.

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.
2. Сядьте на табуретку или обычный стул, как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.
3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (никакой визуальной информации).
4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

Ауторегуляция дыхания

- Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.



Способы повышения стрессоустойчивости

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Простым и в то же время эффективным способом повышения стрессоустойчивости и устранения последствий чрезмерного стресса являются физические упражнения.



ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

- Смотрите в лицо своему собеседнику.
- Жестикулируйте в подходящих случаях.
- Постарайтесь, чтобы выражение вашего лица соответствовало тому, что вы говорите.
- Особое внимание обратите на высоту и тон своего голоса.



ПИТАНИЕ



- **Первое правило** здорового питания- это выбор полноценной свежей пищи.
- **Второе правило** здорового питания - вы не можете питаться нормально, не наладив своего пищеварения.
- **Третье правило** рационального питания гласит:
Никогда не передай!
- **Четвёртое правило** здорового питания: семьдесят процентов вашей пищи должно составлять продукты, богатые водой, - свежие фрукты, овощи

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

- доверие к ребенку;
- уважительное отношение;
- в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;
- демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;
- меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;
- необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он ;
- похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;
- помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.