

БДОУ г. Омска « Детский сад № 128 общеразвивающего вида»

Тема: «Понятие стресса. Виды. Профилактика»



Подготовила:
педагог-психолог Фелькер Т. Ю.





Цель:

Снижение психо-эмоционального напряжения

Задачи:

- снять эмоциональное напряжение, накопившуюся усталость;
- актуализировать знания о приёмах саморегуляции;
- формировать умение управлять своим психофизическим состоянием;
- развить систему профилактики стрессовых ситуаций.





Что же такое стресс? Причины его возникновения.

Стресс - общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование. Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню часто практически не восстанавливаются. Психологический дискомфорт негативно сказывается на здоровье-физическое, психическое и профессиональное.

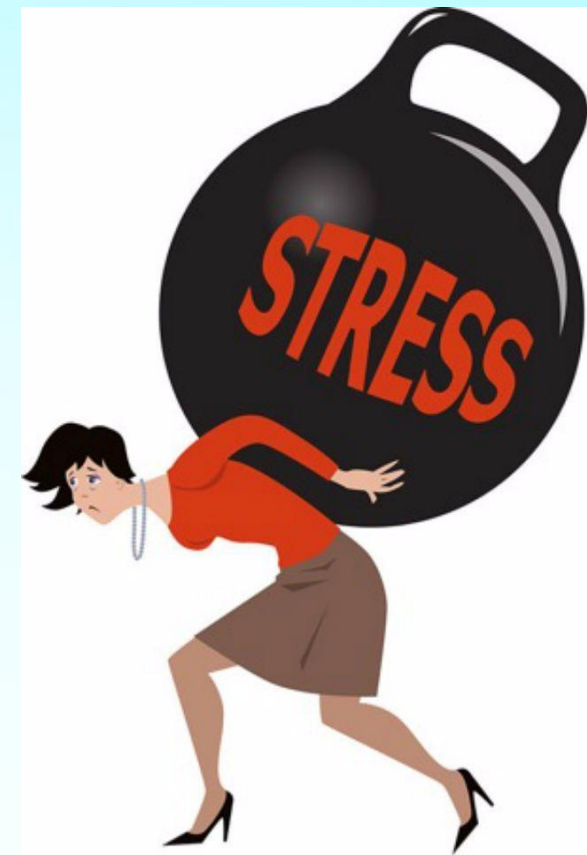




Личные стрессоры (факторы, вызывающие стрессовые состояния)

Внешние - результат
давления со стороны

Внутренние - результат собственной
системы ценностей человека, его
потребностей и ожиданий





ВИДЫ СТРЕССА

- профессиональный (стресс на работе)
- эмоциональный
- физический
- психологический
- операционный (реакция организма на хирургическую операцию)
- посттравматический (вследствие перенесённой травмы)





Признаки стрессовых состояний:

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.). Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.





Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда:

- (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.)
- психологические и организационные трудности: необходимость быть все время "в форме",
- невозможность выбора учащихся,
- отсутствие эмоциональной разрядки,
- большое количество контактов в течение рабочего дня.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.





Типы людей, подверженных стрессу

- Гиперсоциальные люди – слишком правильные
- Максималисты – «непримиримые борцы за справедливость»
- Слабые люди – плохо адаптирующиеся
- Тревожно - недоверчивые люди
- Ригидные люди – упрямые, бескомпромиссные





Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и сдерживанием эмоций. Если эмоция не отреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Эффективным средством сохранения психологического здоровья является использование методов саморегуляции, восстановления.

Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности.



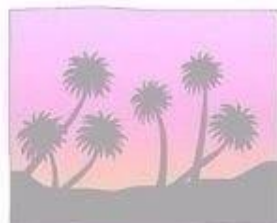
Снижение степени стресса

Чтение
68%



Музыка
61%

Чай, кофе
54%



Прогулки
42%

Обнимашки 100%

- **Побалуйте себя чашкой чая.**

Чай может как взбодрить, так и успокоить нервы. Зеленый чай снимает напряжение, а имбирный чай называют «эликсиром любви».



- **Ешьте бананы.**

Вещества, содержащиеся в бананах, способствуют выработке серотонина – гормона радости.





Релаксационные упражнения:

- Дыхательное упражнение «Шарик»
- Упражнение «Муха», «Лимон», «Сосулька»

Упражнение «Стираем психотравмирующую ситуацию»




ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ

- ПОЛОЖИТЕ НА ВИДНОЕ МЕСТО СМЕШНУЮ КАРТИНКУ
- ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО НАПРЯЧЬ ТЕЛО – РАССЛАБИТЬ 17 раз.
- НЕ ИСКАТЬ ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГ
- РАЗУМНЫЙ ЭГОИЗМ: «МЕНЯ ЭТО НЕ КАСАЕТСЯ»
- ИМЕЙТЕ ХОББИ.
- В СПОРЕ ПЕРВЫМ ЗАМОЛКАЕТ УМНЫЙ.



Профилактика стресса

- Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации. Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытайтесь изменить их к лучшему.
- Старайтесь жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».
- Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.
- Если возникла проблема, конфликт, старайтесь решать их своевременно и обдуманно.
- Возьмите за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми.
- Признайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Будьте гибче в оценках других людей.
- Развивайте динамичность установок.



БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

- Отвлечение
- Снижение значимости
- Активное поведение
- Умение расслабляться
- Позитивное мышление



Самовнушение и самопоощрение

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово!», «Я отлично справилась!»
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.





Рефлексия:

1. Как я себя здесь чувствовал?

2. Что мне было особенно трудно?

3. Что мне это дало?

4. Хочу всем пожелать...

Помните о чувстве юмора!!!

**Юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов
избавиться от беспокойства.**

