

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

Тренинг «Профилактика и преодоление стресса»

подготовила
педагог-психолог И.А.Зайцева

Цель: сформировать навыки конструктивного выхода из стрессовой ситуации.

Задачи:

раскрыть понятие «стресс»;

рассмотреть признаки и проявления стресса;

сформировать навыки профилактики возникновения стресса и выхода из стрессовой ситуации.

Упражнение «Имя»

Придумать прилагательное на первую букву своего имени.

Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Группа выполняет задания быстро и четко.

Инструкция: Постройте, используя всех игроков команды.

- квадрат;
- треугольник;
- круг;
- ромб;
- птичий косяк.

Упражнение «Изобрази время года»

2 команды по очереди без слов изображают время года.

ТОУ «Снеговик»

Работа в парах

Что такое СТРЕСС?

Стресс – внутреннее сопротивление, реакция на внешние раздражители.

Стресс – это реакция организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия.

Составление списка причин возникновения стресса.

Работа по кругу. Написать причины стресса.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА

1. **Влияние окружающей среды** (шум, загрязнение, жара, холод...).

2. **Нагрузки** (повышенной интенсивности):

- физические (мышечные);
- физиологические нагрузки (болезнь, расстройство, травма, беременность);
- информационные (чрезмерный объем информации, которую нужно воспринять, запомнить...);
- эмоциональные (нагрузки, превышающие комфортный для индивида уровень эмоционального насыщения);
- рабочие (значительные изменения на работе, трудности и конфликты в трудовой сфере).

3. **Монотония** в трудовой деятельности, в эмоциональных контактах.

4. **Повседневные раздражители:** отсутствие необходимых удобств, мелкие ссоры с окружающими, напряженная психологическая атмосфера в общественном транспорте, затянувшиеся ожидания, опоздания.
5. **Отсутствие привычных, желаемых социальных связей,** социальная изоляция, нарушения эмоционально значимых межличностных отношений.
6. **Тяжелые жизненные ситуации:** болезни, смерть близких людей, трудности, переживаемые близкими, потеря работы или угроза потери работы, стремительные перемены условий жизни.
7. **Переломные этапы жизни:** свадьба, развод, рождение детей, уход из дома выросших детей, начало или окончание обучения, ситуации конкурса или испытания, переход на новую работу, выход на пенсию, смена места жительства.
8. **Личностная дисгармония:** внутриличностные конфликты, кризисы несоответствия реального Я и желаемого Я, кризисы развития личности.
9. **Неудовлетворительный уровень** материальной обеспеченности.

ПРИЗНАКИ СТРЕССА

Поведенческие признаки стресса:

нарушение психомоторики (избыточное напряжение мышц, изменение ритма дыхания);

изменение образа жизни (изменения в режиме дня, нарушения сна);

профессиональные нарушения (снижение производительности труда, повышенная утомляемость);

нарушения социально-ролевых функций (возрастание конфликтности, повышение агрессивности и пр.);

Интеллектуальные признаки стресса:

внимание - трудность сосредоточения, повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания;

мышление - нарушение логики, спутанное мышление, трудность принятия решений, частые сбои в вычислениях, снижение творческого потенциала;

память - ухудшение показателей оперативной памяти, проблемы с воспроизведением информации;

нарушение продуктивности профессиональной деятельности усиливают общий стресс;

нарушения интеллектуальной деятельности затрудняют поиск выхода из стресса;

Физиологические признаки стресса:

субъективно определяемые изменения - затрудненное дыхание, боли в сердце, головные боли, неприятные ощущения в кишечнике и пр.;

объективно определяемые изменения в отдельных системах органов - повышение артериального давления, частоты сердечных сокращений, изменение сосудистого тонуса; избыточное мышечное напряжение;

нарушение секреции пищеварительных желез;

Нарушение комплексных физиологических функций:

повышенная утомляемость, снижение иммунитета, частые недомогания, быстрое изменение массы тела и пр.

Эмоциональные признаки стресса:

изменение общего эмоционального фона - мрачное настроение, ощущение постоянной тоски, депрессии, беспокойство, повышенная тревожность; выраженные негативные эмоции - раздражительность, приступы гнева, агрессии, чувство отчужденности, одиночества; изменения в характере - подозрительность, снижение самооценки, возникновение невротических состояний - невроз тревожного ожидания, астенический невроз.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Стрессоустойчивость – это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Стрессоустойчивость – это только врожденное качество, но оно очень хорошо поддается тренировке.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА

Депрессия. И, как следствие: ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Психосоматические заболевания – болезни, в основе которых лежит нарушение психической деятельности человека

ОСНОВНЫЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Бронхиальная астма

По мнению психологов причины бронхиальной астмы лежат чаще всего в детстве, в конфликте между беззащитностью ребенка и недостатком или избытком заботы родителей, в неразрешенной зависимости от родителей. Обостряется заболевание в ситуациях, когда человеку необходимо проявить самостоятельность, ответственность, независимость, смелость или пережить одиночество, печаль. Последние психоаналитические исследования отыскивали связь астмы с плачем. Приступ бронхиальной астмы является своего рода подавленным плачем, обращенным к матери. Причем также обращается внимание на то, что приступы астмы часто прекращаются, если больной дает волю своим чувствам и поплачет.

Сердечно-сосудистые заболевания

Нарушения в работе сердечно-сосудистой системы встречается у людей, постоянно испытывающих страх, ярость, гнев, тоску. Выброс адреналина при этом сужает сосуды и учащает пульс, что в свою очередь может повлиять на возникновение сердечно-сосудистого заболевания..

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки также относится к психосоматическим заболеваниям. Чаще всего оно возникает у людей, с проблемами принятия себя, окружающих, событий. Таких больных часто отличает общее негативное отношение к миру, они могут постоянно испытывать гнев, страх, раздражение.

Помимо этих основных психосоматических заболеваний существует еще множество болезней, причины которых кроются в психологии человека.

Любые психосоматические заболевания излечимы. И наряду с комплексной терапией такому больному рекомендовано посещение психотерапевта и получение психологической консультации.

СТРЕСС И ПИТАНИЕ.

Пища способна усыпить и лишить сна, расслабить и привести в тонус, взбудоражить и успокоить. Во время стрессовой нагрузки питание может стать серьезной опорой или дополнительной нагрузкой для организма.

В период стресса легко приобрести излишний [вес](#), поэтому количество и качество принимаемой пищи должны находиться под жестким контролем. Питание должно быть средней калорийности, сбалансированным по соотношению белков, жиров и углеводов. Диеты могут только усугубить напряженное состояние нервной системы человека.

Желательно исключить из рациона все возбуждающие кушанья: острую, пряную и очень жирную пищу, крепкий кофе и чай и, разумеется, [алкоголь](#) в больших дозах. Обращение к алкоголю за расслаблением в период стресса чревато формированием зависимости, от которой, как известно, избавиться очень сложно. Однако в небольших дозах алкоголь приемлем. Главное в этом деле – не только количество, но и качество напитка. Рюмка отличного коньяка, бокал виноградного сухого вина или стакан качественного пива могут способствовать восстановлению человека.

Во время стресса организму необходимо большое количество витаминов группы В, витамина С, магния, кальция, а также других витаминов и минералов

ПРОДУКТЫ ДЛЯ АНТИСТРЕССОВОГО МЕНЮ:

Источники - продукты для антистрессового меню

Кальций

При стрессовых состояниях активно выводится из организма
Брокколи, бурая водоросль, икра, йогурт, капуста, лосось, миндаль, орехи, репа, сардины, сыр, молоко, творог, тофу

Магний

Снимает усталость, борется с депрессией, уменьшает раздражительность
Авокадо, бананы, бобы, зародыши пшеницы, камбала, карп, коричневый рис, креветки, миндаль, молочные продукты, орехи, отруби, палтус, сельдь, соя, темно-зеленые листовые овощи, курага, цельнозерновой хлеб

Цинк

Поддерживает баланс в работе эндокринной системы - главной мишени стресса

Бобы, говядина, дрожжи, пшеница, имбирь, индейка, отруби пшеницы, печень, рыба, семена кунжута, цельнозерновые продукты, семечки

Витамин С

Используется надпочечниками для синтеза гормонов стресса, во время стресса потребность в нем вырастает в десятки раз.
Апельсины, брокколи, брюссельская капуста, зеленый горошек, земляника, капуста, картофель, киви, кольраби, лимон, мандарин, перец сладкий, помидоры, свекла, соя, цветная капуста, шиповник, шпинат, яблоки

Витамин В1

При дефиците: утомляемость, апатия, раздражительность, депрессия, сонливость, нарушения сна.

Апельсины, арахис, бобы, фасоль, горох, гречка, изюм, лесные орехи, коричневый рис, печень, ржаная мука, семечки подсолнуха, фисташки

Витамин В5

При недостаточности угнетаются функции надпочечников – важнейшего органа стрессоустойчивости.

Авокадо, апельсиновые, арахис, бананы, брокколи, горох, грецкие орехи, грибы, зародыши пшеницы, молоко, мясо всех видов, печень, рыба, семечки, соя, чечевица, яблоки, яйца

Витами В6

При дефиците: общая слабость, утомляемость, раздражительность, подавленность, депрессия, неврозы

Бананы, бобы, дрожжи, зародыши пшеницы, капуста, картофель, коричневый рис, креветки, лосось, мясо, орехи, отруби, печень, пророщенные зерна пшеницы, птица, рыба, семена подсолнечника, соя, субпродукты, сыр, тунец, чечевица, шпинат, яйца.

Витамин В12

При его дефиците возникают расстройства нервной системы, бессонницы. Молочные продукты, мясо, печень, рыба, сердце, яйца.

Упражнения для снятия стресса.

Аутогенная релаксация

Слово «аутогенная» означает, что сила исходит изнутри, то есть это некая форма **самовнушения**. Данную технику придумал и популяризовал немецкий психиатр Йоган Шульц. Он выделил шесть ключевых упражнений:

- Мышечное расслабление, которое становится возможным благодаря повторениям таких фраз как «Моя правая рука становится тяжелой». Подобным же образом можно «обращаться» и к другим конечностям своего тела.
- Пассивная концентрация, при которой человек фокусируется на чувстве тепла, выражается фразой «Моя рука становится теплой».
- Инициирование сердечной активности: «Мое сердце спокойно».
- Пассивная концентрация на дыхании при помощи повторения фразы «Я дышу спокойно».

- Сосредоточение на тепле в области брюшной полости: «Мое солнечное сплетение несет тепло».
- Пассивная концентрация на прохладе, исходящей из области черепа: «Мой лоб прохладный».

Расслабление мышц

При помощи этой техники релаксации вы фокусируетесь на медленном напряжении, а затем расслабляете каждую группу мышц. Методика помогает буквально увидеть разницу между напряжением и расслабленностью, что благоприятно сказывается на настроении в том числе и потому, что возвращает нас в текущий момент времени.

Суть упражнения в том, чтобы последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея. При помощи этой техники уходят мышечные зажимы и вы расслабляете полностью все тело.

Упражнение «Камень-звезда», «Штанга»

Визуализация

Здесь вы создаете в голове мысленные образы, чтобы совершить виртуальное путешествие в спокойное место.

Чтобы расслабиться, задействуйте как можно больше чувств. Например, если представляете себя на берегу океана, фокусируйтесь на звуках, запахах и даже на телесных и вкусовых ощущениях.

Вы можете закрыть глаза, сесть в тихом месте, ослабить плотную одежду и сосредоточиться на своем дыхании. Стремитесь сфокусироваться на настоящем моменте и думать о хорошем.

Упражнение «Вкусное мороженое»

Диафрагмальное дыхание

Каждый день вы вдыхаете и выдыхаете несколько десятков тысяч раз, но будете удивлены, узнав, что зачастую делаете это неправильно.

Если вы когда-нибудь наблюдали за сном ребенка или домашнего животного, то наверняка видели, что их живот во время дыхания поднимается намного выше, чем грудь.

Диафрагмальное дыхание - это и есть природный, естественный процесс. Во время стресса ваша грудь сжимается, а дыхание становится мелким и быстрым. Называется оно грудным. Это хороший индикатор того, что нужно сознательно изменить ситуацию.

- Сядьте или лягте удобно.
- Перенесите одну руку на живот, а вторую на грудь.
- Медленно выдохните через рот.
- Затем медленно вдохните через нос, концентрируясь на том, чтобы живот поднимался выше грудной клетки.

Работа с телом.

Не только мысли оказывают влияние на физическое состояние человека, но и тело способно определить ход мыслей, повлиять на его эмоциональное состояние.

«Лучший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена, - это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, как если бы жизнерадостность была уже обретена», - писал великий американский психолог У. Джеймс. Именно он первый заметил, что мимика активно воздействует на эмоции человека.

Следуя совету мудреца, попробуйте в стрессовой ситуации повлиять на свое состояние с помощью... **обычной улыбки**. Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, расправьте плечи и улыбнитесь во все лицо. Желательно при этом смотреть на себя в зеркало. Улыбка должна открывать миру все ваши 32 зуба (или сколько осталось).

Держите улыбку в течение двух минут, а затем расслабьтесь так, как будто выполняли тяжелое физическое упражнение: нагнитесь вперед, опустите к полу руки, которые должны быть абсолютно расслабленными, представьте себя мягкой тряпичной куклой. Пусть ваши руки качаются «на ветру» хаотично и непринужденно.

Если вы с насмешкой относитесь к данному способу борьбы со стрессом, значит, скорее всего, вы с трудом передвигаетесь по жизненной дороге, согнувшись под грузом повседневных проблем. **Серьезность – отличное деловое качество, но отвратительный, опасный для здоровья стиль жизни.**

Работа с телом не ограничивается только мимическими упражнениями. Можно выполнить **легкую зарядку**: пара наклонов, активные движения руками, бег на месте принесут заметное облегчение, т.к. помогут справиться со сковывающим мышечным напряжением, сопровождающим любой стресс. Некоторые специалисты советуют прибегнуть к одному из самых простых способов **физического расслабления**: активно, в течение нескольких минут **постучать ребрами ладоней по твердой поверхности**.

Йога

Да, любое физическое упражнение уменьшит стресс, но йога превосходит любое из них. Она замедляет дыхание и сердечный ритм, снижает уровень кровяного давления, способствует уменьшению кортизола в организме.

Йога для дыхания

Одним из методов лечебного дыхания является сударшанская крийя-йога. Дыхательные упражнения в этом типе йоги были широко изучены и оказались полезными для снятия стресса, тревоги, посттравматического расстройства, депрессии, злоупотребления психоактивными веществами, бессонницы и психических заболеваний.

1. Закройте большим пальцем одну ноздрю.
2. Медленно вдыхайте через другую ноздрю в течение 5 секунд.
3. Теперь зажмите другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохните.
4. Повторите процесс, начав с другой ноздри.

Имитация ходьбы

В результате этого простого упражнения кровь насыщается кислородом, кровяное давление нормализуется, сердце начинает биться медленнее, начинают расслабляться мышцы. Эти физиологические процессы, в свою очередь, уменьшают эмоциональный стресс и восстанавливают способность к рациональному мышлению.

Ароматерапия

Это разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых из растений.

Если говорить о конкретном аромате, то вы вряд ли ошибетесь, если выберете **лаванду**. Она является наиболее изученным и универсальным из всех эфирных масел и снимает стресс, тревогу, расслабляет и стабилизирует настроение.

Выезд на природу

И все же, если у вас есть возможность съездить на природу, обязательно это сделайте. Это снизит уровень кортизола, кровяного давления и частоту пульса при одновременном повышении вариабельности сердечного ритма. Необязательно ехать в Индию или Непал, достаточно посетить ближайший парк или лес.

Определение уровня стресса по методу доктора Томаса Х. Холмса

Смерть супруга	100
Развод	73
Сепарация (развод) супругов	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Увечье или болезнь	53
Вступление в брак	50
Увольнение с работы	47
Примирение супругов	45
Уход на пенсию	45
Изменение состояния здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Прибавление в семье	39
Реорганизация бизнеса	39
Изменение материального положения	38
Смерть близкого друга	37
Смена рода деятельности	36
Изменение числа семейных споров	35
Залог или ссуда на сумму выше \$ 10 000	31
Лишение права выкупа заложенного имущества	30
Изменение служебных обязанностей	29
Сын или дочь покидает семью	29
Проблема с родственниками со стороны супруга	29
Выдающиеся личные достижения	28
Поступление на работу или уход с работы супруга	26
Поступление в учебное заведение или его окончание	26
Изменение жизненных условий	25
Отказ от личных привычек	24
Проблемы с начальством	23
Изменение времени и условий работы	20
Перемена места жительства	20
Изменение условий обучения	20
Изменение привычек связанных с отдыхом	19
Изменение активности в религиозной сфере	19
Изменение социальной активности	19
Залог или ссуда на сумму ниже \$ 10 000	17
Изменение режима сна и бодрствования	16
Изменение числа лиц, входящих в дом	15
Отпуск	13
Рождественские каникулы	12
Незначительные нарушения правопорядка	11

Если результат находится в пределах до 150 баллов, то вероятность развития заболевания составляет около 37%

Если результат от 150-300 баллов, то вероятность развития заболевания находится в пределах около 40 - 60%

Если же результат выше 300 баллов, то вероятность развития заболевания 80 – 90%.

«Кубик»

Цель: развитие способности к самоанализу и рефлексии.

Материал: бумажный кубик, на каждой грани которого написаны вопросы:

1. Что происходило?
2. Что нового узнали?
3. Что не понравилось?
4. Чему научились?
5. Как применять?
6. Как работали?

Процедура проведения: участники сидят за круглым столом. Ведущий бросает одному из игроков кубик. Ведущий рассматривает грани кубика и выбирает вопрос, на который ему бы хотелось ответить. Показывает грань остальным и отвечает. Затем бросает кубик любому другому.