

ПРИВИВКА ОТ СТРЕССА





ЗАНЯТИЕ 1

Что такое стресс. Реакция на стресс





ПРАВИЛА:

- **Внимательно слушать друг друга.**
- **Уважать говорящего: говорим по одному, не перебиваем.**
- **Не высмеивать высказывания других.**
- **Общаться по принципу «здесь и сейчас».**
- **Сохранять конфиденциальность.**



**Как ты обычно
чувствуешь себя, когда
сталкиваешься с
проблемой, которую
долго не можешь решить?**



Разновидности стресса

Дистресс

**ВЫЗЫВАЕТСЯ
ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ
ЭМОЦИЯМИ**



Эустресс

**ВЫЗЫВАЕТСЯ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ
ЭМОЦИЯМИ**



УПРАЖНЕНИЯ

Стресс и я



Лимон



Стресс влияет на:

- эмоциональное состояние
- мыслительную деятельность
- физическое состояние
- поведение





Физическое состояние: головная боль, усталость («хозяйственные дела валялись из рук»), «не хватало сил»).

Эмоции: трудно контролировать эмоции, («она чуть не разрыдалась»), раздражительность («Огрызнулась в ответ»).

Мысли: «Все против меня!», «Никто не понимает, как мне трудно».

Поведение: невнимательность («она не помнила, как расправилась с ними»), забывчивость («она посмотрела на него пустыми глазами»). «Только не говори, что забыла»).



ТЕСТ

САМООЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ





Результаты теста

| Суммарное число баллов | Уровень вашей стрессоустойчивости |
|------------------------|-----------------------------------|
| 51-54 | 1 – очень низкий; |
| 53-50 | 2 – низкий; |
| 49-46 | 3 – ниже среднего; |
| 45-42 | 4 – чуть ниже среднего; |
| 41-38 | 5 – средний; |
| 37-34 | 6 – чуть выше среднего; |
| 33-30 | 7 – выше среднего; |
| 29-26 | 8 – высокий; |
| 25-18 | 9 – очень высокий. |



Домашнее задание

Придумайте новый способ
приветствия в группе



Спасибо за работу!

До скорой встречи!

