

# «ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ ИЛИ ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СТРЕССЕ»



## МАСТЕР-КЛАСС

ВЫПОЛНИЛА:

ШЛЯХОВА ОЛЕСЯ ВЛАДИМИРОВНА

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

ГКУ СО «ЦП ДОПР «ИСКРА»

(КОРРЕКЦИОННЫЙ)» Г.О. СЫЗРАНЬ

# ***ЧТО МЫ ЗНАЕМ ПРО СТРЕСС?***

СТРЕСС ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ. ПОПАСТЬ В СИТУАЦИЮ, КОТОРАЯ ВЫЗОВЕТ СТРЕСС, МОЖЕТ ЛЮБОЙ, НЕЗАВИСИМО ОТ СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА И УРОВНЯ БЛАГОСОСТОЯНИЯ.

СТРЕСС – ЭТО ОТВЕТ ОРГАНИЗМА НА ЧРЕЗВЫЧАЙНО ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ДЛЯ НЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ. КАКОЙ КОНКРЕТНО ФАКТОР МОЖЕТ СТАТЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ, ЗАВИСИТ ОТ САМОГО ЧЕЛОВЕКА. ДЛЯ КОГО-ТО ОБЫЧНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА БУДЕТ СТРЕССОМ, А ДЛЯ ДРУГОГО ДАЖЕ СОБЫТИЕ, ВЫХОДЯЩЕЕ ЗА ПРЕДЕЛЫ ОБЫДЕННОСТИ, ТАКОВЫМ НЕ БУДЕТ.

# СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА



- СТАДИЯ ТРЕВОГИ – ОРГАНИЗМ ГОТОВИТСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ, В КРОВЬ ПОСТУПАЮТ ВЕЩЕСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ УСТОЙЧИВОСТЬ К ТРАВМИРУЮЩЕМУ ФАКТОРУ.
- СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (СТАБИЛИЗАЦИИ) – ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ НАПРЯЖЕННО, НА ПРЕДЕЛЕ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ БЫСТРО РАСХОДУЮТСЯ.
- СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ – ЗНАЧИТЕЛЬНО УХУДШАЕТСЯ САМОЧУВСТВИЕ, МОГУТ НАРУШИТЬСЯ СОН И АППЕТИТ. ЗАТЯНУВШИЙСЯ СТРЕСС МОЖЕТ ПЕРЕРАСТИ В ДЕПРЕССИЮ, ВОЗНИКНЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ.

# ***НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ СТРЕССА?***

КАК УТВЕРЖДАЮТ ВРАЧИ, ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ СВОЙСТВЕННО ВОСПРИНИМАТЬ СТРЕССЫ И РЕАГИРОВАТЬ НА НИХ. НЕМНОГО СТРЕССА ПРОСТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МОТИВАЦИИ И ЭНТУЗИАЗМА. ОДНАКО ИЗБЫТОК СТРЕССОВ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ.

В ТАКОМ СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ ОДНУ СТАРУЮ ИСТИНУ:

***«ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ».***





# СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ

- УМОЙТЕСЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.
- ВЫПЕЙТЕ ВОДЫ.
- ПЕРЕВЕДИТЕ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ В МУСКУЛЬНОЕ – ПРОБЕГИТЕСЬ И ПОМАШИТЕ РУКАМИ.
- ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОСТОРОННИЙ ОБЪЕКТ, ВНИМАТЕЛЬНО РАССМОТРИТЕ ЕГО, НАЙДИТЕ В НЕМ ЧТО-ТО НОВОЕ.
- НАРИСУЙТЕ ВАШУ СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ, ПОРВИТЕ РИСУНОК.
- ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА. МЫСЛЕННО ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ТИХОЕ МЕСТО, В КОТОРОМ ВАМ ХОРОШО И КОМФОРТНО. ЭТО, ПО МНЕНИЮ ПСИХОЛОГОВ, «БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО, В КОТОРОМ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ РЕСУРСЫ». ПОБУДЬТЕ В НЕМ НЕСКОЛЬКО МИНУТ.
- ПРОГУЛЯЙТЕСЬ БЕЗ СПЕШКИ, НАЙДИТЕ ПРИЯТНОЕ В ТОМ, ЧТО ВАС ОКРУЖАЕТ.

В любой ситуации выбор всегда за вами. Вы либо гуляете под дождем, либо просто под ним мокнете.

# ТЕХНИКИ КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

ДЛЯ НАЧАЛА ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ ГОТОВЫ УСЛЫШАТЬ СОБЕСЕДНИКА. ЭТИ ПРИЕМЫ ПОМОГУТ СНИЗИТЬ ГРАДУС ОБЩЕНИЯ.

- В ОТВЕТ НА РУГАТЕЛЬНОЕ ЭЛЕКТРОННОЕ ПИСЬМО — ПОЗВОНИТЬ ИЛИ ПРИЙТИ ЛИЧНО;
- ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ВХОДИТ В КОМНАТУ И СРАЗУ «НАЕЗЖАЕТ», ПРЕДЛОЖИТЬ ВЫЙТИ И ВСЕ РЕШИТЬ;
- СПРОСИТЬ, ЕСТЬ ЛИ ВРЕМЯ ВЫПИТЬ КОФЕ: ПОКА ВЫ ИДЕТЕ, КРИЧАТЬ ЕМУ БУДЕТ ТЯЖЕЛО;
- НАЧАТЬ ЗАПИСЫВАТЬ СО СЛОВАМИ: «СЕЙЧАС РАЗБЕРЕМСЯ. В ЧЕМ ВОПРОС?» — ОЧЕНЬ СЛОЖНО КРИЧАТЬ НА ТОГО, КТО ЗА ТОБОЙ ЗАПИСЫВАЕТ;
- ПРЕДЛОЖИТЬ ПРОИЛЛЮСТРИРОВАТЬ ПРОБЛЕМУ: «Я НЕ ОЧЕНЬ ПОНИМАЮ, ЧТО ОТКУДА И КУДА — МОЖЕШЬ СХЕМУ НАРИСОВАТЬ?» РИСУЯ СХЕМУ, ЧЕЛОВЕК ПРИВОДИТ В ПОРЯДОК СВОИ МЫСЛИ И ВОЗВРАЩАЕТ АКТИВНОСТЬ В ЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛУШАРИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ЭМОЦИИ УХОДЯТ.

# «5 ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОЯСНЕНИЯ КРИТИКИ» ПО КНИГЕ АЛЕКСАНДРА ОРЛОВА «ДЖЕДАЙСКИЕ ТЕХНИКИ КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ»

**ВОПРОС № 1. ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?**

**ВОПРОС № 2. В ЧЕМ ЭТО ВЫРАЖАЕТСЯ?**

**ВОПРОС № 3. ЧЕМ ЭТО ПЛОХО?**

**ВОПРОС № 4. ЧЕГО ХОЧЕТСЯ? КАК НАМ ЭТО РЕШИТЬ?**

**ВОПРОС № 5. КАК ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ЭТО РЕШЕНИЕ РАБОТАЕТ?**

# **ВОСЕМЬ ФРАЗ-ЩИТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРОТИВОСТОЯТЬ ОБИДЧИКУ**

- **ЧТО ТЫ ИМЕЕШЬ В ВИДУ?**
- **ТЫ ЧТО ХОЧЕШЬ МЕНЯ ОБИДЕТЬ? ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО НУЖНО?**
- **ТЫ АБСОЛЮТНО ПРАВ, ТАК НЕЛЬЗЯ. У ТЕБЯ ЕСТЬ КОНКРЕТНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ?**
- **ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ!**  
ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЕТ О ПОСТОРОННЕМ, ТО ТУТ МОЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ БОЛЕЕ ОТКРОВЕННО:
- **ВЫ ХОТИТЕ УСЛЫШАТЬ ПРАВДУ ИЛИ ДОСТАТОЧНО ВЕЖЛИВОГО ОТВЕТА?**
- **Я ИСКРЕННЕ ПРИЗНАТЕЛЬНА ВАМ ЗА ВНИМАНИЕ К МОЕЙ ПЕРСОНЕ, ДАЖЕ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛА, ЧТО ТАК СИЛЬНО ВАС ВОЛНУЮ.**
- **ПОЧЕМУ ВАС ЭТО ИНТЕРЕСУЕТ?**
- **ЧТО ВАС ВО МНЕ ЕЩЕ НЕ УСТРАИВАЕТ?**

ВОТ ЕЩЕ ОДНА ФРАЗА, КОТОРУЮ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И В ОТНОШЕНИИ БЛИЗКИХ «НА ВЗВОДЕ», И КОЛЛЕГ. САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРОИЗНОСИТЬ ЕЕ СПОКОЙНО И ИСКРЕННЕ: «ВАМ НЕ СЛОЖНО БУДЕТ ПОВТОРИТЬ ТО, ЧТО ВЫ СКАЗАЛИ. Я НЕМНОГО ОТВЛЕКЛАСЬ» ИЛИ ПРОСТО: «ПОВТОРИ, ПОЖАЛУЙСТА!».



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ И ПАНИКИ ЗА 1 МИНУТУ.

ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ПАНИКУ, ПСИХИАТР ДЖАДСОН БРЮЕР ПРЕДЛАГАЕТ ВЫПОЛНИТЬ ОДНО ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ. ВОТ КАК ОН ОПИСЫВАЕТ ЭТУ ТЕХНИКУ.



ШАГ 1: ПРИКОСНИТЕСЬ УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦЕМ К ВНЕШНЕЙ СТОРОНЕ МИЗИНЦА ДРУГОЙ РУКИ. НА ВДОХЕ ПРОВЕДИТЕ ПАЛЬЦЕМ ДО КОНЧИКА МИЗИНЦА, А НА ВЫДОХЕ — К ОСНОВАНИЮ ПАЛЬЦА ПО ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ.

ШАГ 2: НА СЛЕДУЮЩИХ ВДОХЕ И ВЫДОХЕ СДЕЛАЙТЕ ТО ЖЕ САМОЕ С БЕЗЫМЯННЫМ ПАЛЬЦЕМ.

ШАГ 3: ЗАТЕМ СО СРЕДНИМ ПАЛЬЦЕМ.

ШАГ 4: ТЕПЕРЬ С УКАЗАТЕЛЬНЫМ И БОЛЬШИМ ПАЛЬЦАМИ.

ШАГ 5: ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ОТ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ОБРАТНО К МИЗИНЦУ.

# УПРАЖНЕНИЕ ПРОРАБОТКА СТРАХОВ

ПОСТАВИЛИ НОВУЮ ЗАДАЧУ НА РАБОТЕ, БОИТЕСЬ, НЕ СПРАВИТЕСЬ.

СПРАШИВАЕМ СЕБЯ – ЧТО ДАЛЬШЕ? НАЧАЛЬНИК БУДЕТ РУГАТЬ, КОЛЛЕГИ, МОЖЕТ, ПОСМЕЮТСЯ.

ЧТО ДАЛЬШЕ? МОЖЕТ, ПРЕМИИ ЛИШАТ, БОЛЬШЕ НЕ БУДУТ ДАВАТЬ ТАКИЕ ТРУДНЫЕ ЗАДАЧИ, РАЗОЧАРУЮТСЯ.

ЧТО ДАЛЬШЕ? БЕЗ ПРЕМИИ НЕ КУПЛЮ ТУФЛИ, КОТОРЫЕ СОБИРАЛАСЬ.  
ЧТО ДАЛЬШЕ? НУ, БУДУ ХОДИТЬ В ДРУГИХ, СТАРЫХ.

РАЗВОРАЧИВАЙТЕ КЛУБОК ФАНТАЗИЙ, ПРОДОЛЖАЙТЕ МЫСЛЬ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОТВЕТОМ НА ВОПРОС «ЧТО ДАЛЬШЕ» БУДЕТ ОТВЕТ «ДА НИЧЕГО!».

# РАБОТА С БУМАГОЙ

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ЛЕГКО ВЫПОЛНИТЬ ДОМА, НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ ИЛИ НА УЧЁБЕ.

ЕСЛИ СТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫЗЫВАЕТ РАЗДРАЖЕНИЕ, ЗЛОСТЬ, ПОРВИТЕ ЛИСТОК БУМАГИ НА МЕЛКИЕ КУСОЧКИ ЛИБО ИСЧЕРКАЙТЕ ЕГО ПРЯМЫМИ И КОСЫМИ ЛИНИЯМИ.

ЕСЛИ СТРЕСС ПОГРУЖАЕТ В СОСТОЯНИЕ ТРЕВОГИ, НАРИСУЙТЕ КАРАНДАШОМ ИЛИ РУЧКОЙ НА ЛИСТЕ СОТЫ, КВАДРАТЫ, РОМБЫ, ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ СИСТЕМАТИЗИРОВАННЫЕ ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ.

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ УСТАЛОСТЬ, ОДИНОЧЕСТВО, ТОСКУ, ПОПРОБУЙТЕ НАРИСОВАТЬ ЦВЕТОК.

ЕСЛИ ВАЖНО ОБРЕСТИ ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ, ПОМОЖЕТ РИСОВАНИЕ КРУГОВ, ОВАЛОВ, ВОЛН.

НУЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УСПОКОИТЬСЯ, ЧТО-ТО ВСПОМНИТЬ – ЛАБИРИНТЫ, ЛИНИИ, СПИРАЛИ.

ЕСЛИ СТРЕСС НАХОДИТСЯ В НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ – МОЖЕТЕ СЛОЖИТЬ ИЗ ЛИСТА БУМАГИ ЧТО-ТО ПРОСТОЕ, ОРИГАМИ – ЭТО НЕ ВСЕГДА СЛОЖНЫЕ ФИГУРКИ ЖИВОТНЫХ, ДОВОЛЬНО ПРОСТО СОБРАТЬ ЦВЕТОК ИЛИ БАНАЛЬНЫЙ САМОЛЕТИК.

# СПОСОБЫ БЫСТРОГО СНЯТИЯ СТРЕССА

- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.
- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.
- РАССЛАБЛЕНИЕ.
- МАССАЖ.
- ТВОРЧЕСТВО ИЛИ АРТ-ТЕРАПИЯ.
- ДУШ ИЛИ ПРИНЯТИЕ ВАННЫ.
- ЦВЕТОТЕРАПИЯ И АРОМАТЕРАПИЯ.

Время расслабиться -  
это  
когда у Вас нет на это  
времени

Сидни ДЖ. Харрис



# «СТРЕСС – ЭТО АРОМАТ И ВКУС ЖИЗНИ»

ГАНС СЕЛЬЕ

ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ПРИНЯТЬ В КАЧЕСТВЕ ПОДАРКА ДАННУЮ ПРЕЗЕНТАЦИЮ И БУКЛЕТ «ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ» РАЗРАБОТАННЫЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ» БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «РАДОСТЬ» НА БАЗЕ ГКУ СО «ЦП ДОПР «ИСКРА» (КОРРЕКЦИОННЫЙ)» Г.О. СЫЗРАНЬ В 2019 ГОДУ.

**Благодарю за  
внимание**