Комитет по образованию и делам молодежи г. Подольска

Антистрессовая подготовка учащихся в образовательном процессе

Педагог-психолог Емелина Е.В.
МДОУ д/с № 17.

Стресс – обширный круг состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях.

Стресс

- **Психологический стресс** вызывают факторы, действующие своим сигнальным значением, например, когда школьника обманули, обидели, угрожали физически или морально, если он испытывает сильные информационные перегрузки.
- **Информационный стресс** возникает при информационных перегрузках, когда ребенок, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения.
- **Эмоциональный стресс** имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности школьника, его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (семейные проблемы, ссоры и т. п.).
- **Коммуникативный стресс** возможен при неспособности ребенка общаться с одноклассниками или учителями, при неумении налаживать межличностные отношения.

Как же определить состояние стресса у младшего школьника?

Продолжительность. Если состояние нервозности и напряжения длится на протяжении недели, а то и более

Симптомами стресса могут быть:

утомляемость, вялость, беспокойный сон или повышенная сонливость, головная боль или боль в животе, что является показателем переживания стресса на телесном уровне, а отнюдь не притворством, как считают некоторые родители.

Может появиться капризность, плаксивость, снижается аппетит, обостряются хронические заболевания, ослабляется иммунная система.

Ребенок, находящийся в состоянии стресса, может отказаться не только делать уроки, но и вообще идти в школу, причем отказ может выражаться в форме бурного протеста.

Если ребенку не удается преодолеть школьный стресс, то он может перерасти в невроз, с такими проявлениями как истерика, повышенное упрямство, мышечные подергивания, заикание и т.д.

Список стрессоров, который встречается в жизни младшего школьника в учебно-воспитательном процессе:

1. Обидные высказывания со стороны одноклассников.
2. Обидные высказывания со стороны старшеклассников.
3. Негативная оценка со стороны учителя.
4. Участие в соревнованиях.
5. Ссоры с одноклассниками.
6. Переход в другой класс или другую школу.
7. Контрольная или тестовая работа.
8. Сообщение дома о плохой отметке.
9. Выход к доске или любое публичное выступление.
10. Опоздание в школу.
11. Конфликтное общение с учителем.
12. Пропуск уроков по болезни.
13. Боязнь быть отстающим.

«Антистрессовая скорая помощь»: тренинг навыков преодоления стресса для участников образовательного процесса

1. При первом выполнении сядем, примем наиболее удобную позу.
2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении для того, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).
3. Делаем глубокий вдох, в начале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершая таким образом подобие волнообразного движения). Вдох длится не менее 2 сек.
4. Задерживаем дыхание на 1–2 сек., то есть делаем паузу.
5. Выдыхаем медленно и плавно не менее, чем в течение 3 сек. Выдох обязательно должен быть длиннее вдоха!
6. Затем снова, без всякой паузы, следует глубокий волнообразный вдох, и цикл начинает повторяться.
7. Необходимо осуществить 2–3 подобных цикла дыхания (предел – 5 циклов за один подход).

Способы снятия нервно-психического напряжения

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

Правила составления формулы аутотренинга

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Упражнения на релаксацию

- «Мышечная релаксация»
- «Кинезиологическое упражнение»
- «Дыхательная релаксация»
- Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»
- Упражнение «Ресурсные образы»

Скорая помощь при остром стрессе

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще поживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

Антистрессовый комплекс упражнений для учителей

«Кнопки мозга». Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза.

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно - так, чтобы было приятно, 10-15 с.

Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

«Ленивая восьмерка».

Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

«Перекаты головы».

После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекатывайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

Массаж стрессозависимых зон.

Во всех случаях чрезмерного напряжения и спазмов мышц и переутомления действенную и быструю помощь могут оказать массаж и акупрессура.

Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты). Массаж области трапециевидной мышцы. Массаж межлопаточного пространства, углов лопаток и поверхности лопаточной области. Массаж грудинно-реберного сочленения, мечевидного отростка.

Звуковая гимнастика

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы.

- Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу.
- Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.
- Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.
- Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания.

Особенностью методики является дыхание: вдох через нос - пауза, активный выдох через рот - пауза.

Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

«Дыхание плача».

Представьте себе, что вы плачете - делаете вдох, на всхлипе. После вдоха - паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хооо», «фууу», «ффффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

Чтобы избежать лишних волнений, чаще обращайте внимание на своего ребенка.

Исследования, проведенные среди учащихся средних школ, показали, что в связи с неудачами в школе, к концу первого класса количество постоянно возбужденных детей увеличивается в полтора раза. В 11-15 лет число детей, ощущающих себя неудачниками, возрастает до 50%.