

Техники контроля и снятия стрессовых состояний в помощь учителям, детям и родителям – интегративная кинесиология

Мастерская Ольги Троицкой

доклад
Г.Гориной и О.Цыпленковой

Определение стресса

Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Ганс Селье

Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме человека и животных в ответ на воздействие неблагоприятных факторов (стрессоров).

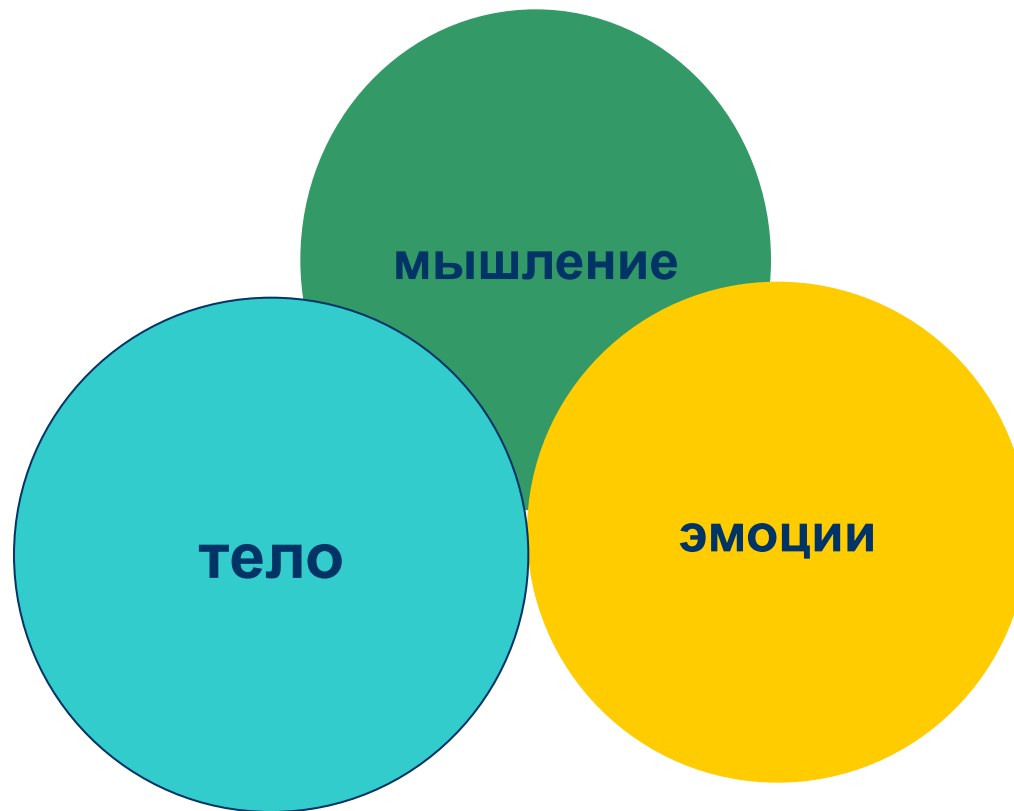
Энциклопедический словарь

Виды стресса

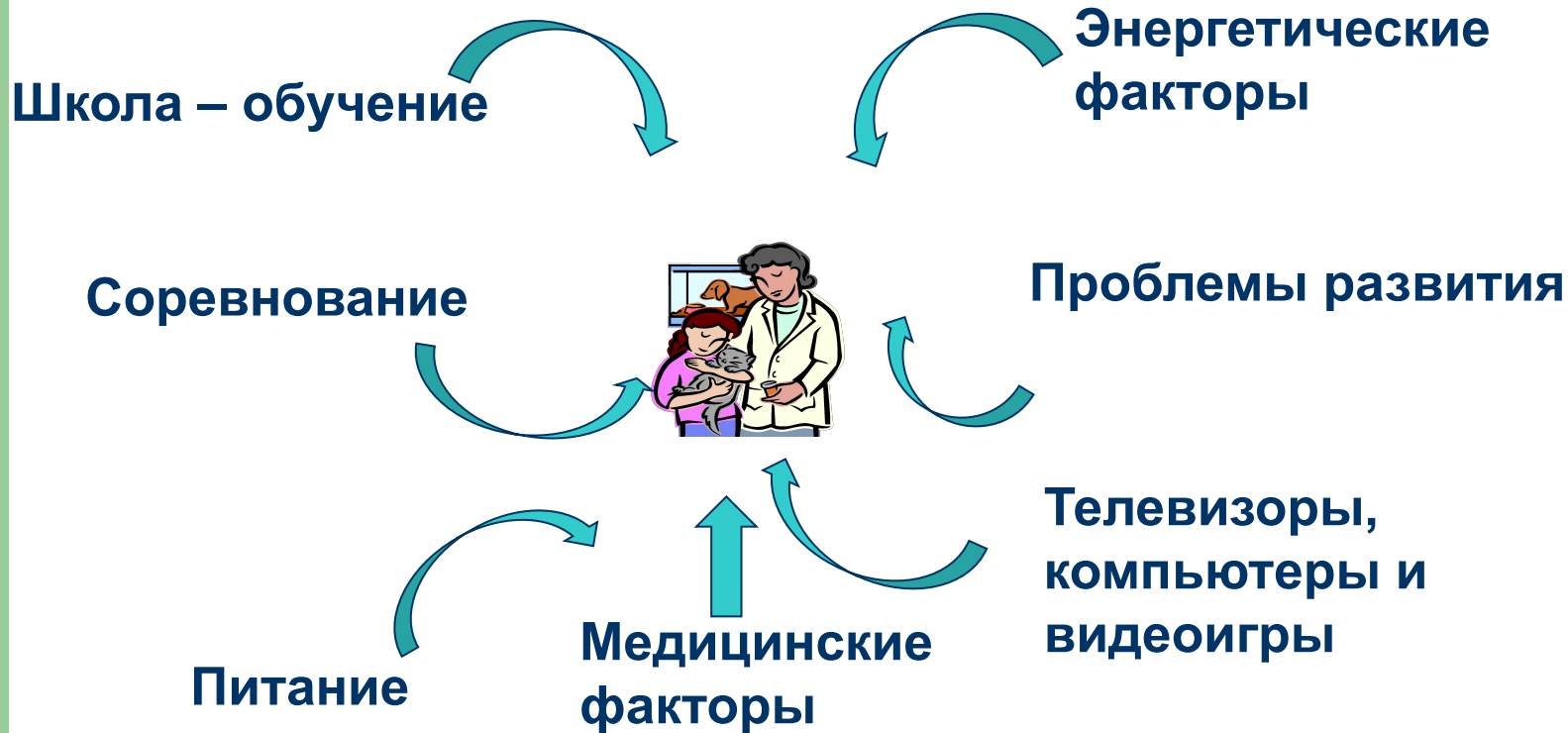
- **Эмоциональный** – прошлые психологические травмы, текущие или будущие тревоги, боязнь неудачи.
- **Химический** – недостаток воды, неправильное питание, пищевая аллергия, дефицит пищевых веществ, злоупотребление лекарствами.
- **Экологический** – чувствительность к шуму, освещение, электромагнитное загрязнение
- **Физический** – неправильная осанка, недостаточная физическая нагрузка, недосыпание, поверхностное дыхание.
- **Социальный** – безработица, кризис, повышение цен, неопределенность.
- **Информационный** – необходимость быстрого принятия решений, обилие постоянно меняющейся информации

**Неспецифический ответ организма на
любое предъявленное ему требование.**

Ганс Селье



Что мешает учению?



Упражнения гимнастики мозга



Занятия в рамках учебной программы «Снятие учебного и рабочего стресса»



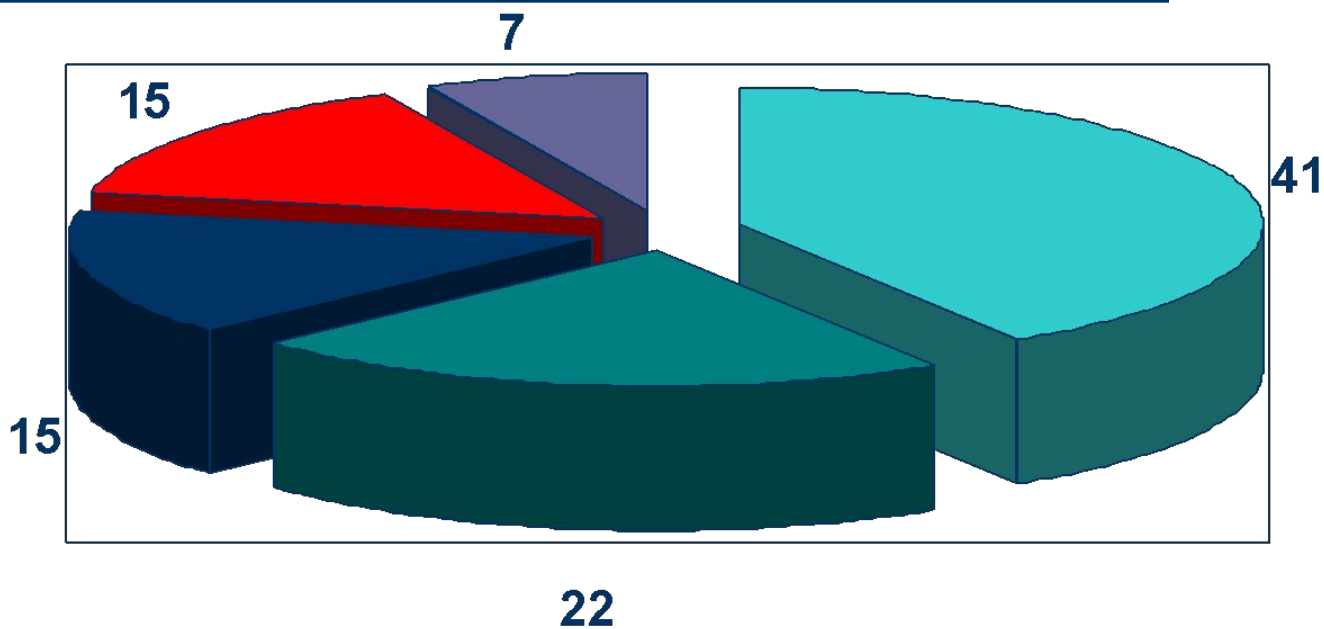
Пример из школьной практики



Программа курса «Снятие учебного и рабочего стресса. Телесно-ориентированные методы»

- Стрессовая составляющая процесса обучения, ее представленность в телесных паттернах. Техники, позволяющие ее ослабить
- Базовые схемы движения как основа для формирования навыков обучения
- Основы семейной психологии

«Гимнастика мозга в моей жизни» Оценка слушателей курса



■ стрессоустойчивость ■ активность ■ мироощущение
■ работоспособность ■ ни на что

Техники контроля и снятия стрессовых состояний в помощь учителям, детям и родителям – интегративная кинесиология

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**МЫ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА
ВАШИ ВОПРОСЫ**