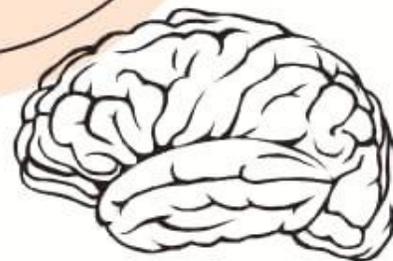


Психология стресса

НЕДЕЛЯ
ПСИХОЛОГИИ



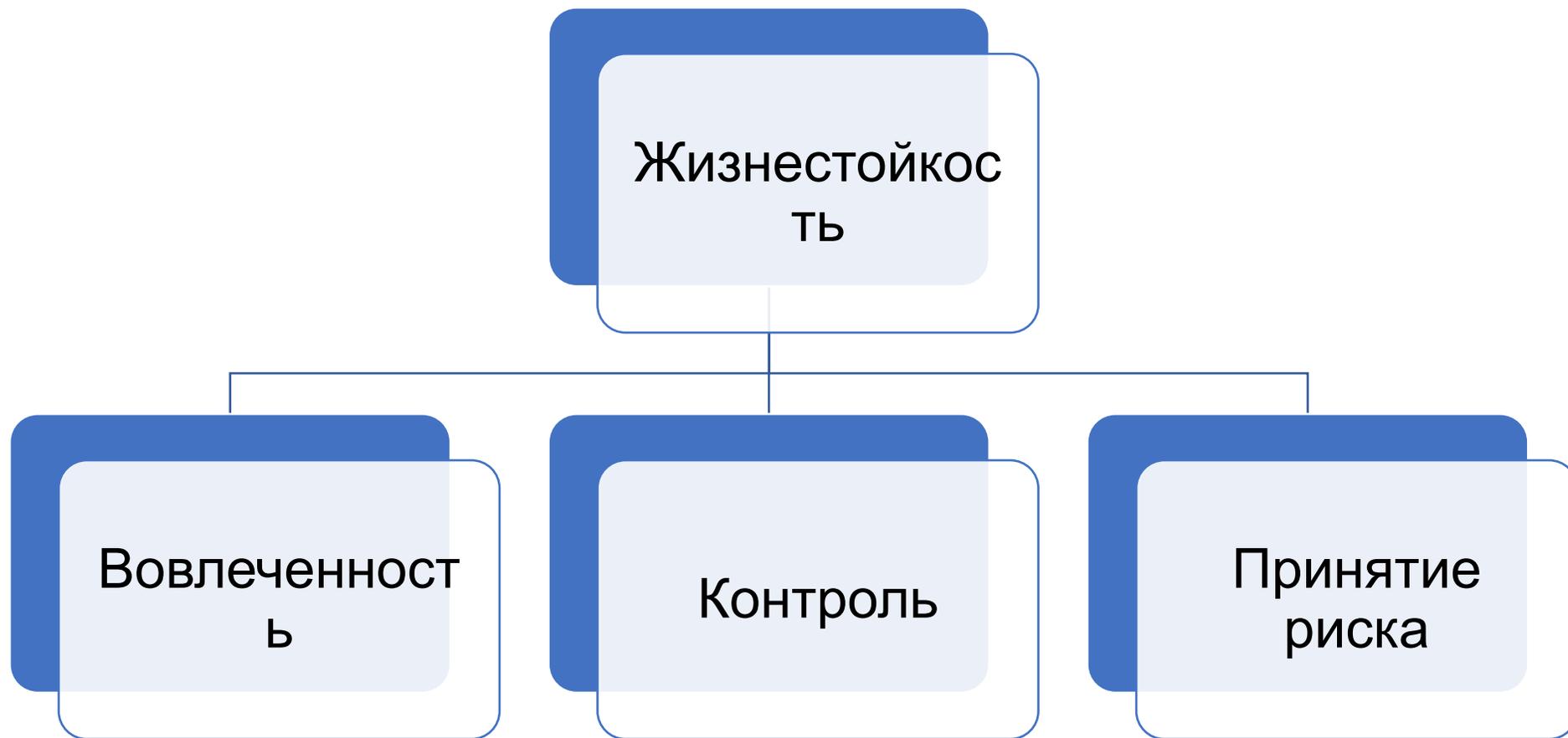
Техники самопомощи, твои жизненные ресурсы

Как внешне определить что стресс:

1. Остекление глаз
2. Вегето-сосудистые изменения
3. Проявляются в эмоциях и в поведении (беги, замри, борись)

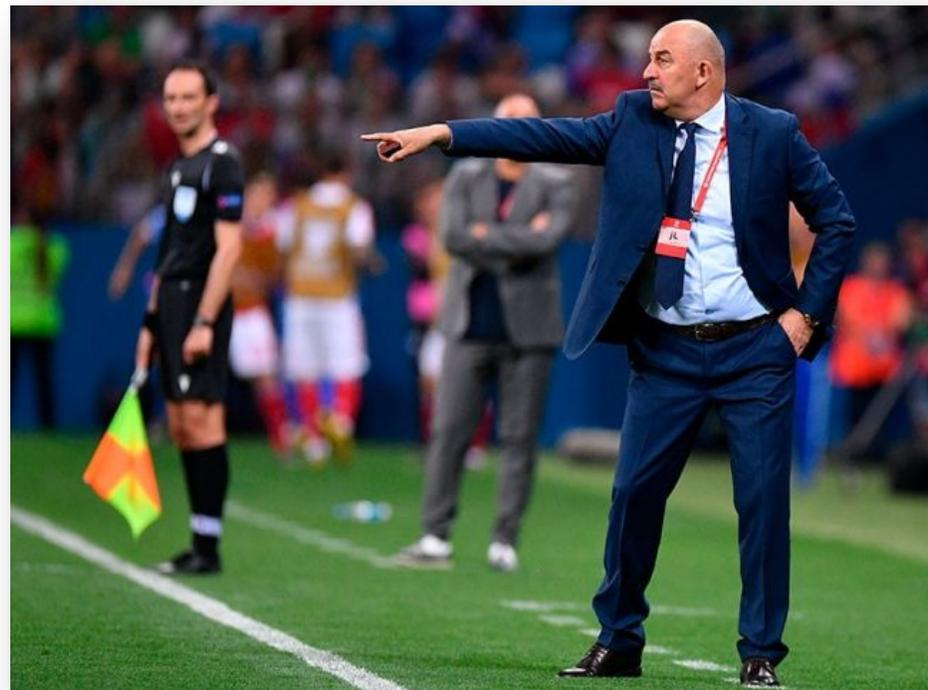
Жизнестойкость

- система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром



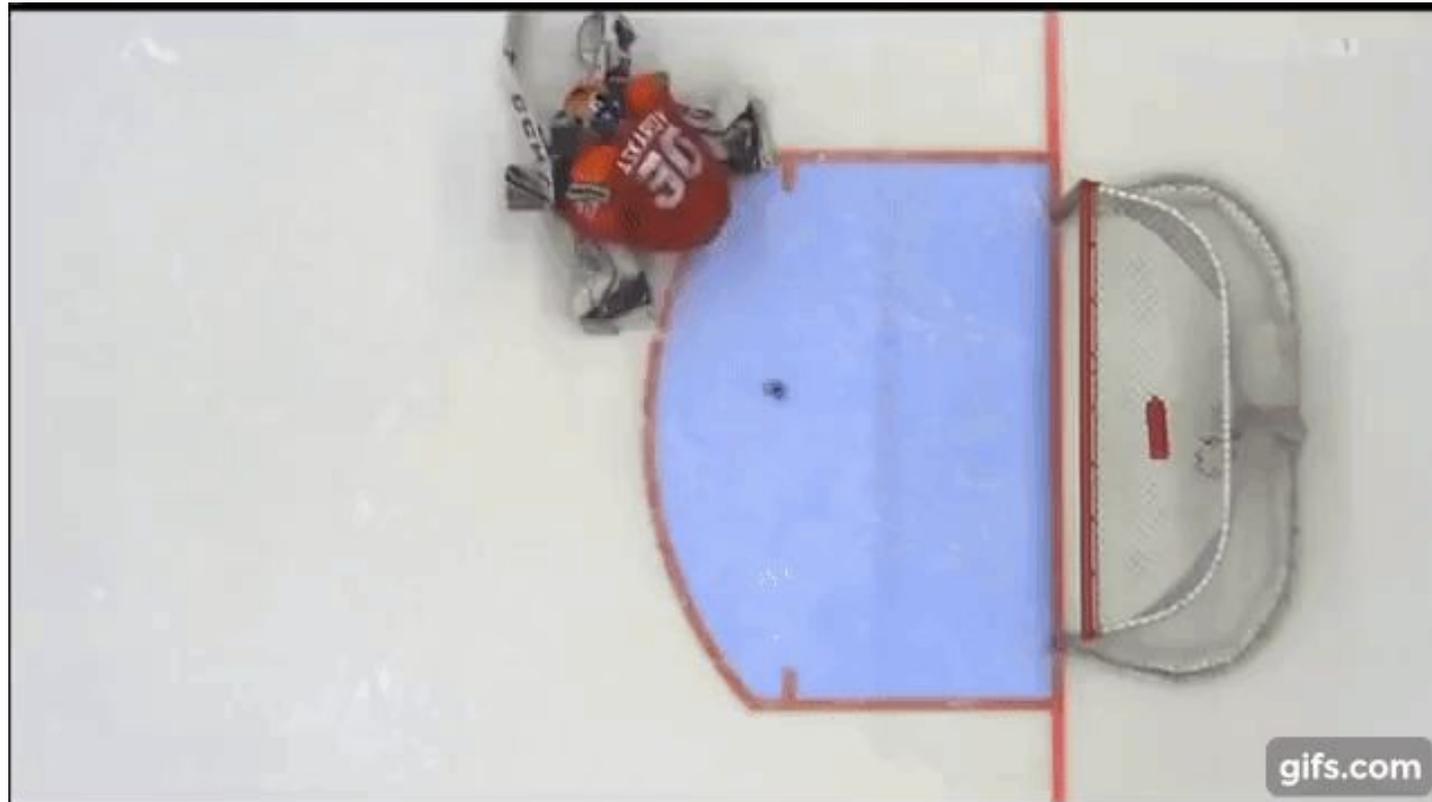
Вовлечённость

убеждение в том, что вовлечённость в происходящее даёт
максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для
ЛИЧНОСТИ



Контроль

убеждённость в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего



Принятие риска

убеждённость человека в том, что то, что ним случается,
способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из
опыта



Тест жизнестойкости



<https://psytests.org/personal/hardinessA.html>



**Сальваторе
Мадди**

Salvatore R. Maddi
(род. 1933)



Согласно модели, предложенной Мадди, стрессоры (как острые, так и хронические стрессорные воздействия) вызывают физическое и психическое напряжение, которые могут привести к нарушению благополучия в сферах здоровья, отношений, эффективности в работе.

Возникновению напряжения способствуют врожденные уязвимости (например, наследственные особенности нервной системы, заболевания), однако жизнестойкие убеждения вместе с социальной поддержкой помогают нам с этим справиться (совладать), что в свою очередь, помогает ослабить стрессогенность воздействий.

Аналогично на этапе перехода напряжения в нарушения работают жизнестойкие практики, усиливая противостояние организма стрессу.

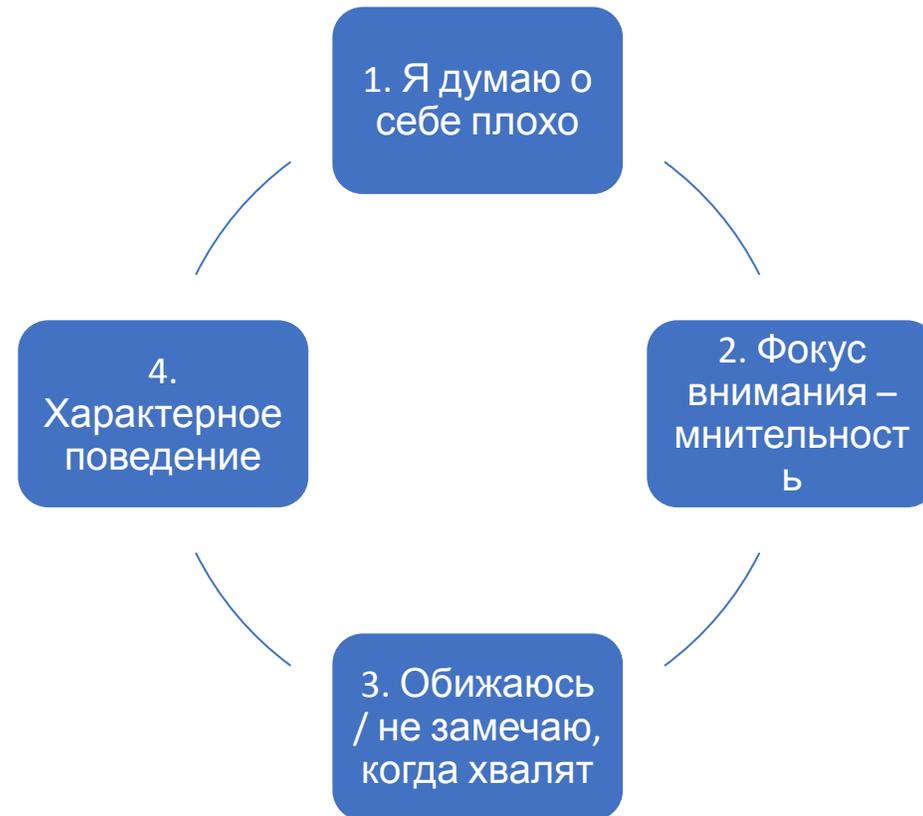
Механизмы формирования жизнестойкости

- оценка жизненных изменений как менее стрессовых
- создание мотивации к трансформационному совладанию
- усиление иммунной реакции
- усиление ответственности по отношению к практикам здоровья
- поиск активной социальной поддержки, способствующей трансформационному совладанию

Самооценка как внутренний ресурс личности

- это чувство
собственной
ценности,
значимости

Низкая СО - это
убеждение в
собственной
невысокой значимости
или ценности и
связано с негативным
убеждением о самом
себе



Как формируется низкая самооценка

1. Негативный опыт

Насилие

(прежде всего эмоциональное, чаще всего в детском возрасте)

2. Отсутствие позитивного опыта

- недостаток похвалы - чтобы я не делал, все равно недостаточно хорошо
- недостаток интереса - чтобы я не делал, все равно я недостаточно интересен
- чрезмерная опека (трудно выявить, т.к. социально одобряемой) - нарушение чувства самоэффективности, уверенности, самостоятельности
- отличие от других - слон среди фруктов

Насколько сильно нарушен баланс в сторону низкой самооценки?

1. Мало триггеров
2. Неуверенность в себе
(как черта характера)
3. Не мешает в жизни

1. Много триггеров
2. Ненависть к себе
3. Доставляет значительные трудности

Триггер — это «спусковой крючок»

Коррекция самооценки

- Переосмысление негативного опыта (повторное проживание, нахождение смыслов и др.)
- Нахождение позитивного опыта (во всех сферах жизнедеятельности человека)
- Смещение фокуса внимания в настоящем (по принципу здесь и сейчас)



Работа в мини-группах.

Упражнение «А еще ты...»

- Каждому необходимо рассказать о том, чем вы гордитесь, что считаете результатом своей деятельности или положительной чертой характера.
- После представления каждой член группы должен добавить к сказанному то положительное, что считает нужным.



Идеальное одобрение

1. **Перефразирование.** Мысленно можно начать с "я правильно тебя услышал..."
2. **Сочувствие.** мысленно или явно "ты наверное... злишься, расстроен, переживаешь..."
3. **Нахождение правды.** подчеркнуть, что собеседник имеет право на эти чувства, что они легальны
4. **Исследование мыслей и чувств.** Проявление интереса, уточнение, углубление

4. Что прямо сейчас Вы можете сделать для себя, чтобы стало легче?

5. Что ещё Вы можете сделать для себя в ближайшее время?

6. Может, ещё что-то?

7. Кто ещё может Вам помочь?

Друг, кто-то из родных, коллеги, специалист (психолог, врач, юрист), кто-то другой...

8. Вернитесь к описанной в начале ситуации.

✓ Что Вы сейчас чувствуете?

✓ Что Вы сейчас думаете?

✓ Что Вы сейчас ощущаете в теле?

1. Кратко опишите ситуацию или трудность, которая Вас беспокоит сейчас, это поможет Вам посмотреть на неё как бы со стороны.

2. Что с Вами происходит в связи с этой ситуацией?

✓ Что Вы чувствуете?

✓ Что Вы думаете?

✓ Что Вы ощущаете в теле?

3. Что именно вызывает в Вас такую реакцию? Перечислите всё, что вспомните и запишите.

<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____

Проранжируйте список от самого «слабого» к самому «сильному» и перепишите его заново.

<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ БЛОКНОТОМ

В жизни человека, живущего и работающего с детьми, много непростых ситуаций. Иногда для их решения вполне достаточно остановиться и посмотреть вокруг.

Мы предлагаем Вам открывать этот блокнот, каждый раз, когда Вы:

- чувствуете, что Ваши эмоции СЛИШКОМ сильные,
- не знаете, что делать дальше,
- ощущаете беспомощность, и у Вас «опускаются руки».

Вы увидите список вопросов. Отвечайте последовательно на вопросы, размышляйте, подбирайте варианты, анализируйте, и Вы сможете разложить по полочкам даже самый страшный беспорядок.

Сам процесс работы с блокнотом поможет выпустить пар и уменьшить напряжение, а иногда — найти решение довольно сложной задачи. В некоторых ситуациях Вам потребуется на это несколько минут, в некоторых — несколько дней.

Страницы в блокноте отрывные. Поэтому, разрешив ситуацию, Вы сможете распорядиться записями по своему усмотрению.

Берегите себя!

Ваши авторы: Наталья Хейфец и Александра Мелях, психологи, супервизоры АНО «Семья детям»



Упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения

- Кинезиологические упражнения (руки, мячи)
- Приемы снятия мышечного напряжения с отдельных групп мышц (по Джекобсону)
- Упражнения на дыхание (вдох на 7, выдох на 11)
- Элементы музыкотерапии, аквотерапии, арттерапии и т. д.



Практические упражнения

- 1. Вешалка
- 2. Обними себя
- 3. Круговые движения вперед и назад
- 4. Энергетический зевок

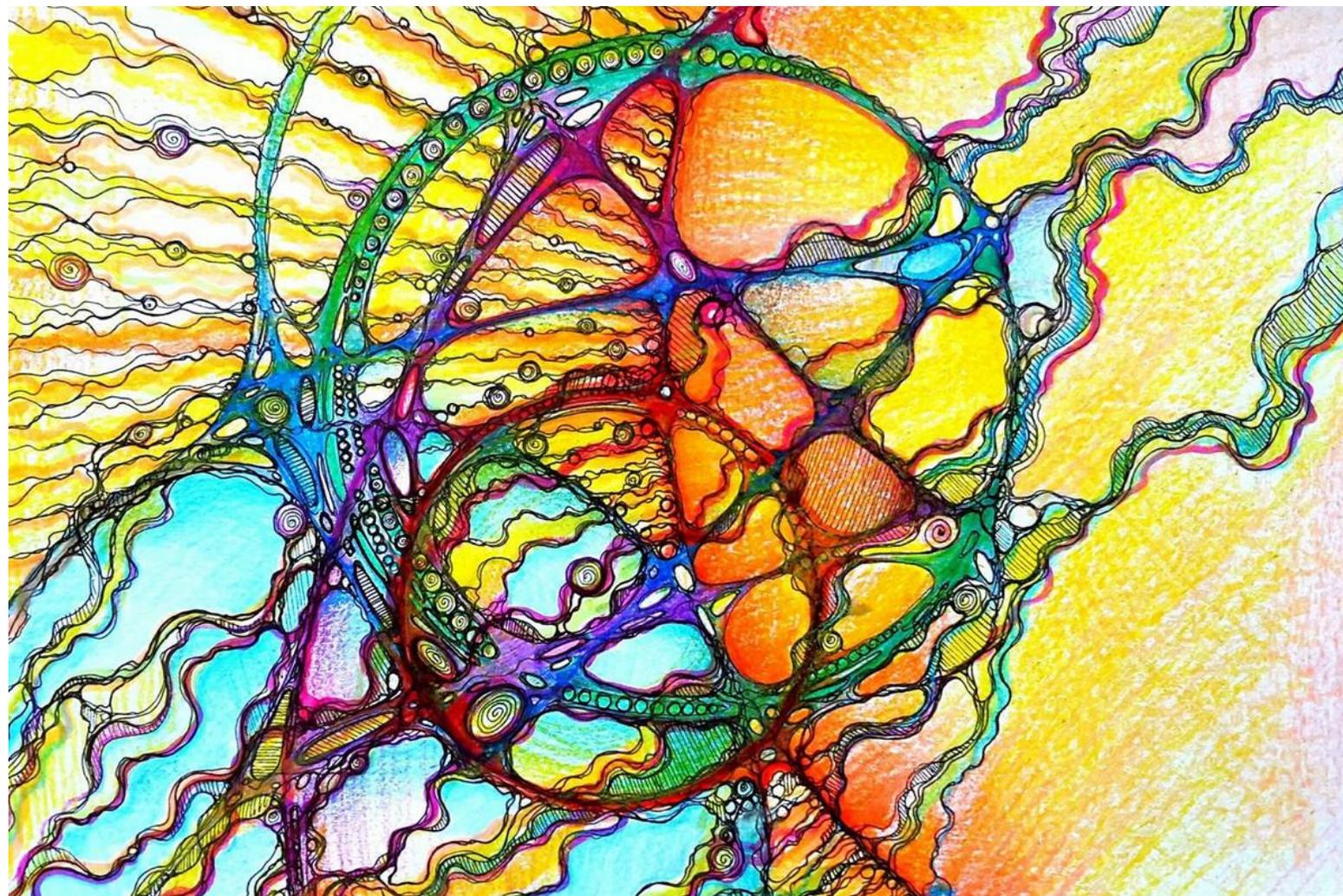
Упражнение «Энергетический зевок»



Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Расслабляет мышцы челюсти. Мышцы челюсти – самые сильные в теле. Они же могут оказаться самыми напряжёнными. Зевание естественный дыхательный рефлекс, который улучшает циркуляцию крови в голове и помогает расслабить глаза. Очень вредно подавлять зевок, т.к. это вызывает спазмы в челюстных мускулах, что свою очередь усиливает напряжение в мышцах плеч и бедер.

Практическое упражнение



Менти-

<https://www.menti.com/>

опрос

Домашнее задание

1. Сделать свое колесо баланса
2. Поддержать кого-нибудь по технике идеального одобрения
3. Выполнять предложенные упражнения
4. Написать Личную программу оздоровления

Метроном онлайн: <https://metronom.us/ru/>

Личная программа оздоровления

- Упражнения, приемы, которые я использовала

1.

2.

3.

- Упражнения, приемы, которые я буду использовать

1.

2.

3.

Список литературы по теме

«Психология стресса»:

- Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени /под ред. Л.Г.Лысюк- _СПб.: Речь, 2008.-96с.
- Дыхательные комплексы по методике А.Т.Сая /Авт.-сост. Л.Орлова.-Мн.:Харвест, 2006.-64 с.
- Дыхательная гимнастика по Стрельниковой /Авт.-сост.Т.Ю.Амосова. -М.:РИПОЛ классик, 2007.-64 с.
- Курпатов А.В.Счастье вашего ребенка. Первое руководство для родителей.-2-е издание.-М.:ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2009.-288 с.
- Левис Шелдон, Шелдон Левис Ребенок и стресс.-СПб: Питер пресс, 1996. – 208 с.
- Лейк Д. Как преодолеть стресс.-СПб.: «Норинт», 2002 г.- 80 с.
- Майсак Н.В. Превенция деформаций, деструкций и девиаций специалистов социометрических профессий. Методические рекомендации.- Астрахань: Из-воГАОУ АО ДПО «АИПКП», 2012.-24 с.
- Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости».-СПб.:Речь, 2009.-250 с.
- Разумов С.А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье.Л., «Знание», 1975. – 40 с.
- Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса?- М.:Физкультура и спорт, 1990.-128 с.
- Спиридонов Н.И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье –Свердловск: сред-урал. кн.. изд -во, 1983.- 112 с.
- Тематическая папка «Профессиональное выгорание педагогов»