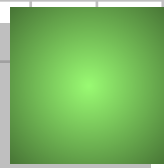
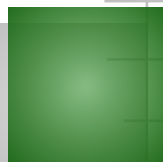




05.11.2021

«Волнение, тревога, стресс»



Виды стресса

Физиологический стресс

- Реакция организма на боль, шум, вибрацию, изменения температуры окружающего воздуха, атмосферного давления и т.д.

Эмоциональный стресс

- Реакция человека на страх, неуверенность в собственных силах, высокую ответственность выполняемой работы, конфликты с коллегами и т.д.

Информационный стресс

- Реакция человека на поступающий информационный поток, который значительно превышает возможности человека по его переработке.

Тест «Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?» (да-1 б, нет-0 б).

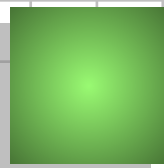
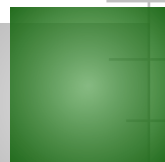


1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Иногда я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Иногда и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявление оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных работ я всегда испытываю тревогу.
12. Перед контрольными у меня бывает внутренняя дрожь.

Тест «Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?»



- **Сложите набранные баллы.**
- **0-4:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены: что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.
- **5-8:** Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Если будете следовать всем нашим советам по подготовке, то стресс сам по себе уменьшится и вы хорошо сдадите экзамены.
- **9-12:** Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.



Синквейн



Синквейн (от фр. cinquains, англ. cinquain) – это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк, написанное по следующим **правилам**:

- **1 строка** – одно **существительное**, выражающее главную тему синквейна.
- **2 строка** – два **прилагательных**, выражающих главную мысль.
- **3 строка** – три **глагола**, описывающие действия в рамках темы.
- **4 строка** – **фраза**, несущая определенный смысл.
- **5 строка** – заключение в форме **существительного** (ассоциация с первым словом).

Пример синквейна на тему дружбы:

1. Друзья
2. Верные, надёжные.
3. Помогут, спасут, подскажут.
4. Никогда не подведут товарища.
5. Опора.

Что такое стресс?



- **Стресс** (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение).
- **Стресс** — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.



- Ввел канадский врач и биолог **Ганс Селье** в 1936 г.

Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Признаки стресса:



- тревога, страх,
- напряжение, неуверенность,
- растерянность, подавленность,
- беззащитность, паника,
- бледность или краснота, потливость,
- расширение зрачков, учащение пульса,
- сухость во рту, затруднение дыхания,
- дрожь, мышечная скованность,
- трудности глотания, желудочный спазм.

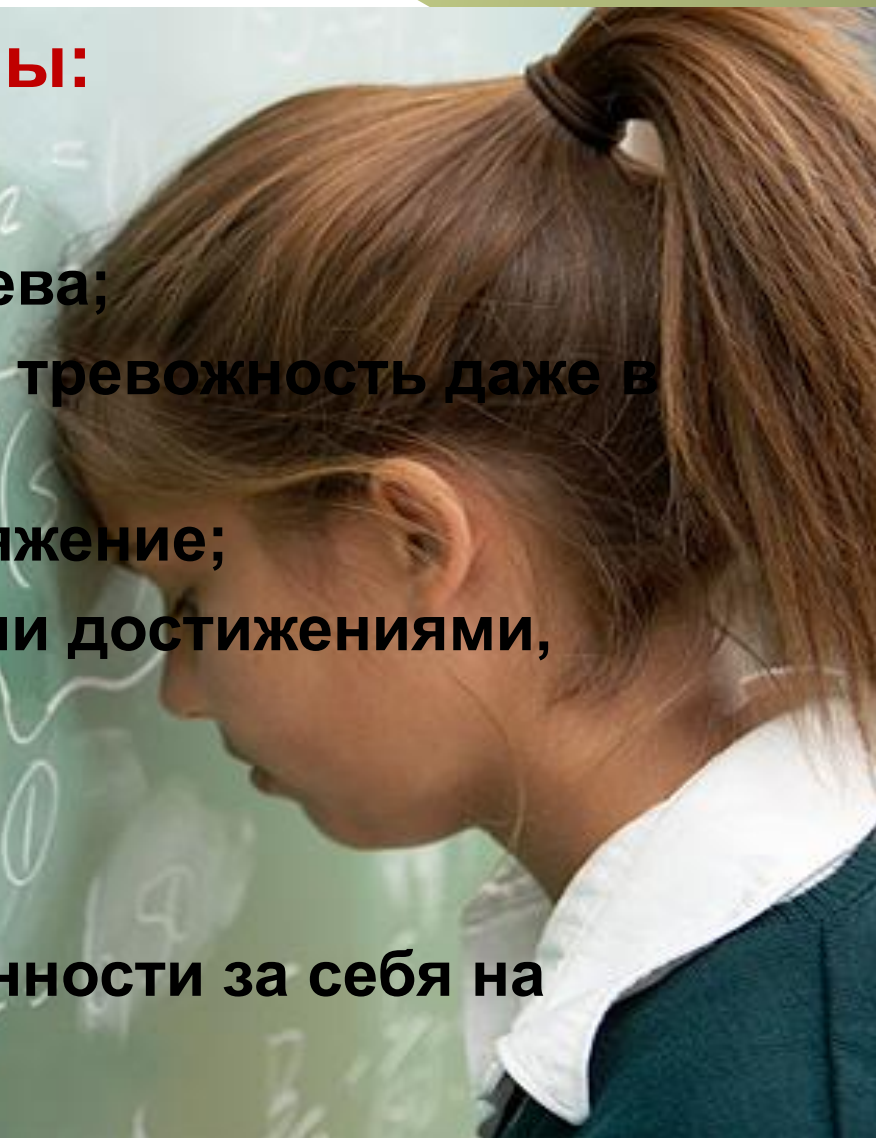


Как может проявляться стресс эмоционально?



Эмоциональные симптомы:

- раздражительность
- учатившиеся приступы гнева;
- беспокойство, повышенная тревожность даже в отсутствие повода;
- повышенное нервное напряжение;
- недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе;
- чувство одиночества;
- чувство вины;
- перекладывание ответственности за себя на окружающих.

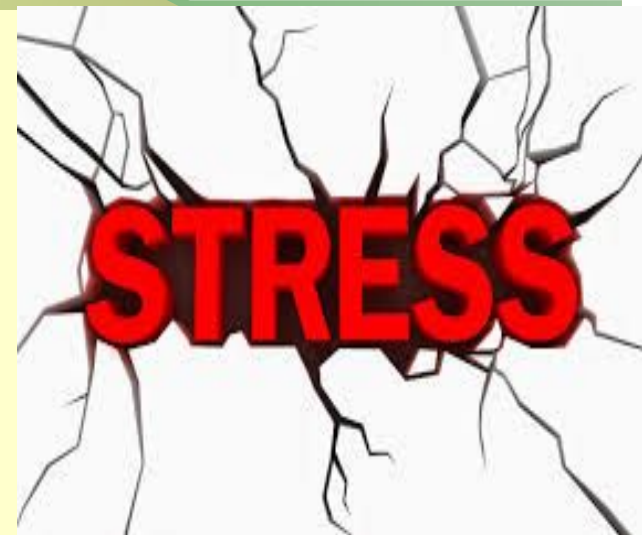


Как может проявляться стресс физиологически ?



Физиологические симптомы:

- повышенное или пониженное артериальное давление;
- приступы жара или озноба;
- повышенная потливость;
- тремор, мышечные подергивания;
- боли неопределенного характера; чаще всего головные боли, боли в спине и желудке;
- головокружение;
- нарушение пищеварения;
- изменение веса;
- появление высыпаний аллергического характера;
- нарушение или потеря сна;
- нарушение или потеря аппетита.



Как может проявляться стресс в поведении?



Поведенческие симптомы:

- увеличение конфликтов с людьми;
- увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше давалась хорошо;
- суетливость и ощущение хронической нехватки времени;
- усугубление вредных привычек;
- трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и личной жизни.



Как может проявляться интеллектуально?



Интеллектуальные симптомы:

- проблемы с концентрацией внимания;
- ухудшение памяти;
- постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли;
- трудности в принятии решений.



**Нельзя игнорировать симптомы стресса и ждать, что они исчезнут сами.
Чем больше симптомов вы обнаружите в себе, тем ближе вы к точке неконтролируемого стресса.**

Что такое стрессор?

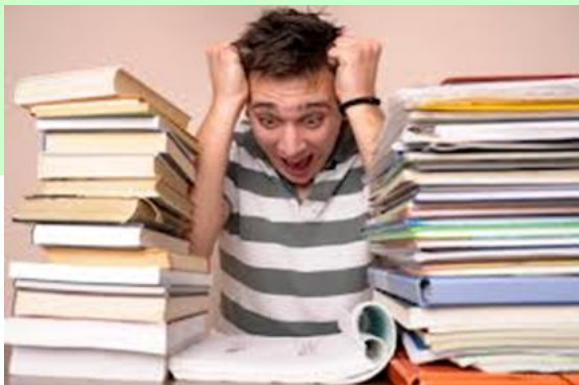


СТРЕССОР - это фактор, вызывающий стрессовую реакцию.

- 1. Управляемые стрессоры, ЗАВИСЯТ ОТ НАС** - *неумение управлять эмоциями, конфликтами.*
- 2. Неуправляемые стрессоры, НЕПОДВЛАСТНЫ НАМ** - *ситуации, события, обстоятельства, которые не могут быть нами изменены.*

СТРЕССОР

Перегрузки в школе



Может преодолеть стресс,
связанный с перегрузками в школе?



Привычка негативного мышления

Негативные утверждения

1. Я так не уверен в себе, не могу это сделать, у меня не хватает знаний, нет таких способностей. Я точно провалюсь, потому что ничего не знаю! Это ужасно!

2. «Ой, как я боюсь, как мне плохо!» Мной овладевает паника. Я слишком нервничаю, волнуюсь. У меня это не получится.

3. Я устаю. У меня нет никаких сил, я не высыпаюсь, полноценно не отдыхаю, все время болит голова.

4. Я раздражен. Меня не понимают, мне никогда не идут навстречу, не учитывают моих интересов.

5. Мне это скучно, не интересно. Я не хочу этим заниматься.

Позитивные альтернативы

«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе». Я все же попытаюсь сделать еще одну попытку. Если у других получается, то должно получиться и у меня. А вот если я прекращу все попытки, наверняка потерплю неудачу.

Скажите самому себе «Стоп!». Нет ничего страшного в том, что я волнуюсь. Надо взять себя в руки, успокоиться, сосредоточиться и сконцентрироваться на деле. «Я – расслабляюсь и – успокаиваюсь». «Я – спокоен и уверен – в себе!».

«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе». Вместо того, чтобы тонуть в слезах, жалеть себя, мне надо пересмотреть свой режим дня, определиться с самыми важными делами, составить график труда и отдыха.

«Каждый человек имеет право на свою точку зрения». «У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию». Всегда можно и нужно договориться. Надо уметь объяснить свою точку зрения так, чтобы меня услышали и поняли, постараться найти компромисс.

«Во всем есть что-то привлекательное». Нужно только разглядеть и заинтересовать себя. Я не первый раз нахожусь в таком состоянии и знаю, что оно пройдет.

Гимнастика мозга



Волшебные кнопки



Кто из нас хотя бы раз в жизни не мечтал о чудесной кнопке, нажав на которую, моментально можно было бы решить заковыристую задачку, например, по математике или физике.

А еще раз нажал – и сразу прояснилась ситуация, которая долгое время никак не могла разрешиться. Предлагаемое упражнение поможет таким фантазиям стать реальностью.

Такие движения *обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становятся больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.*

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые **кнопки мозга**, воздействие

на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.

3. Массируйте **«кнопки мозга»** с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами.

Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью.

4. Рука на пупке остается неподвижной.

Поменяйте руки и повторите упражнение.

После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

Гимнастика мозга



Держим себя в руках!

«Крюки Деннисона» стоит выполнить перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

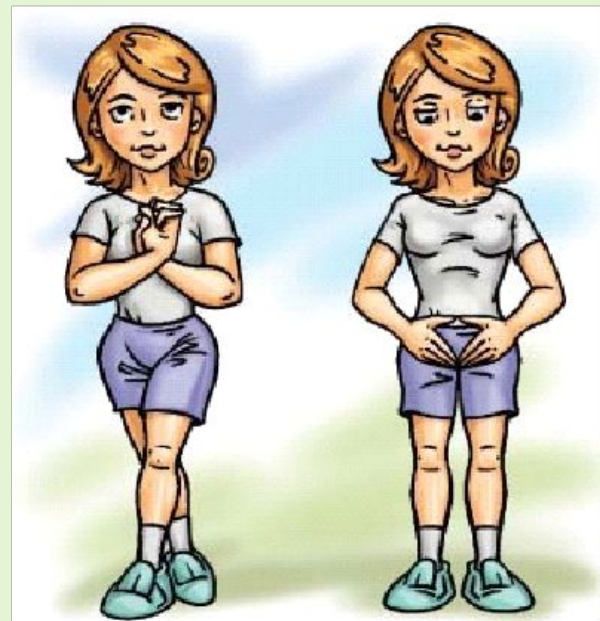
1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами.
5. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении.
6. Подбородок при этом опущен, голова не задрана.
7. Дыхание спокойное, тело расслабленное.

Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

1. Поставьте ступни параллельно.
2. Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.
3. Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Пойдите так, расслабившись, еще немного.

По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше.



Гимнастика мозга



Умные движения

Начнем мы с упражнения «Перекрестные шаги».

Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



Рефлексия



- Как ты себя сейчас чувствуешь
- Что важное узнал для себя?
- Что было самым трудным?
- Что можете пожелать друг другу?
- Какой способ для снятия стресса ты выбрал для себя?





Поём следующие звуки:

- А** — воздействует благотворно на весь организм;
- Е** — воздействует на щитовидную железу;
- И** — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О** — воздействует на сердце, легкие;
- У** — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я** — воздействует на работу всего организма;
- М** — воздействует на работу всего организма;
- Х** — помогает очищению организма;
- ХА** — помогает повысить настроение.

Бороться стрессом не только можно, а необходимо.

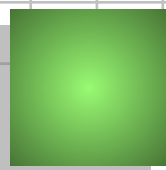
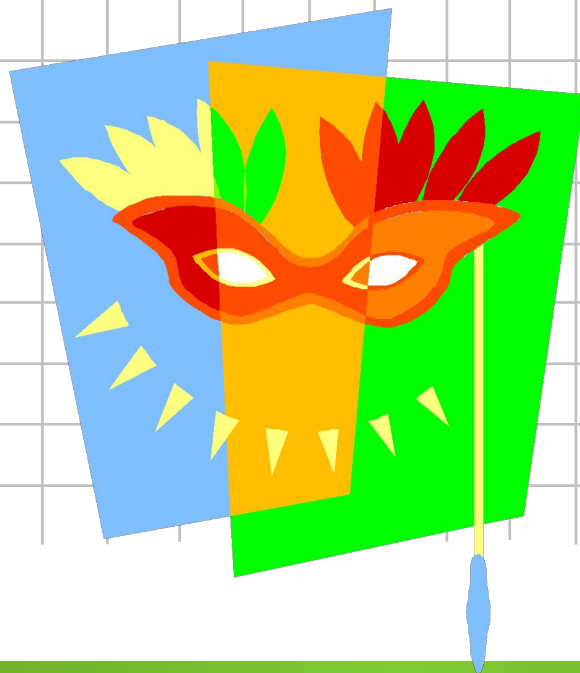


- Учитесь управлять собой.
- Во всем ищите добрые начала.
- И, споря с трудною судьбой,
- Умейте начинать сначала,
- Споткнувшись, самому вставать,
- В себе самом искать опору
- При быстром продвижении в гору
- Друзей в пути не растерять...
- Не злобствуйте, не исходите ядом,
- Не радуйтесь чужой беде,
- Ищите лишь добро везде,
- Особенно упорно в тех, кто рядом.
- Не умирайте, пока живы!
- Поверьте, беды все уйдут:
- Несчастья тоже устают,
- И завтра будет день счастливый!





**Спасибо
всем за участие**



A red prohibition sign (a circle with a diagonal slash) is superimposed over the word "STRESS". The word is written in a bold, black, sans-serif font. The sign is centered on a white background.

STRESS