**Цель: расширение у педагогов круга методов и приемов в решении вопросов профилактики и коррекции стрессовых состояний у детей и взрослых.**

**План проведения семинара-практикума:**

***1. Информационная часть.***

## **1.1. Как распознать стресс?**

**1.2.Приемы антистрессовой защиты.**

***2. Практическая часть.***

**2.1. Хотите определить, нужно ли вам бороться со стрессом?**

**2.2.**Методы **саморегуляции (игры и упражнения способствующие снятию и предупреждению стрессовых состояний у детей и взрослых).**

**1.Информационная часть**

## ****1.1.Как распознать стресс?****

 ***Признаки стресса:***

**1. Физические:**

•общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;

•дрожь или нервный тик;

•спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;

•повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

**2. Эмоциональные:**

•Беспокойство или повышенная возбудимость;

•Раздражительность, гнев, агрессивность;

•Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•Чувство беспомощности, страх.

**3. Поведенческие:**

•Беспокойство или повышенная возбудимость;

•Раздражительность, гнев, агрессивность;

•Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•Чувство беспомощности, страх.

**4. Признаки стресса у детей.**

•Беспокойство или повышенная возбудимость;

•Раздражительность, гнев, агрессивность;

•Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;

•Чувство беспомощности, страх.

***1.2.Приемы антистрессовой защиты:***

**1. Отвлекайтесь:**

•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

•Обращайте внимание на мельчайшие детали.

•Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

**2. Снижайте значимость событий:**

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

•"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;

•"нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

•кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

**3. Действуйте.** Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

•наведите порядок дома или на рабочем месте;

•устройте прогулку или быструю ходьбу;

•пробегитесь;

•побейте мяч или подушку и т. п.

**4. Творите.** Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

•рисуйте;

•танцуйте;

•пойте;

•лепите;

•шейте;

•конструируйте и т. п.

**5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

•изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

•мните, рвите бумагу;

•кидайте предметы в мишень на стене;

•попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

•поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

**6. Рефрейминг** (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

•постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

## *****2.Практическая часть*****

**2.1. Хотите определить, нужно ли вам бороться со стрессом?**

## [Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)](http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=643) (см. Приложение)

**2.2.Методы и приемы** **саморегуляции** **(игры и упражнения способствующие снятию и предупреждению стрессовых состояний у детей и взрослых).**

## 1.Приветствие "Поздороваемся частями тела"

Участники ходят по залу под музыку врассыпную. Ведущий хлопает в ладоши ( в бубен) один раз- участники здороваются при помощи рукопожатий, два хлопка - плечами, три хлопка- спинками.

**2.Игра "Танец частей тела"**

Участники под музыку танцуют напрягая поочередно разные части тела ( ноги, бедра, кисти рук, плечи, шея).

**3.Релаксация "Огонь-лед"**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инст­руктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движе­ний каждый ребенок выбирает произвольно. По коман­де «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Ведущий не­сколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

#### 4.Игра – разминка «Австралийский дождь» (5 мин.)

#### Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

* В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
* Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
* Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
* Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
* А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
* Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
* Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
* Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
* Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
* Солнце! (Руки вверх).

#### Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
3. Ваши впечатления по проведенному упражнению7

 **5.Игра "Говорящие очки"**

Участники стоят по кругу. Один из участников надевает очки и спрашивает у стоящего справа от него :"Скажи пожалуйста мне какой цветок напоминаю я тебе".

**6. Успокаивающее дыхание**: вдох(задержка дыхания)выдох 4(2)4

## 7. Дыхательное упражнение «Лифт»

Ведущий :" Положите ладонь на живот. Представьте, что живот- первый этаж дома. Немного выше находиться желудок-второй этаж. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем "поездку на лифте".Вдохните ртом медленно и глубоко так , чтобы воздух дошел до первого этажа-живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните так, чтобы воздух поднялся до второго этажа-желудка. Задержите дыхание, выдохните ртом. Вдохните и поднимайте лифт на один этаж выше- до груди. Задержите дыхание, выдохните ртом. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта."

**8.Дыхательное упражнение "Семь свечей"**

Ведущий :"Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно...Вы дышите глубоко и ровно...Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей...Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет...Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задувайте следующую свечу. И так семь раз ..."

**9.Транс- медитативный сеанс "Встреча с целителем"**

**10. Игра "Времена года".**

Участники стоят по кругу. Звучит музыка. Первыми выходят в круг и танцуют те участники, которые родились зимой, потом выходят те кто родился весной и т.д.

**Приложение**

## [Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)](http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=643)

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Всегда | Часто | Иногда | Почти никогда | Никогда |
| 1 | Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день |  |  |  |  |  |
| 2 | Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю |  |  |  |  |  |
| 3 | Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен |  |  |  |  |  |
| 4 | В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться |  |  |  |  |  |
| 5 | Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю |  |  |  |  |  |
| 6 | Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день |  |  |  |  |  |
| 7 | За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков |  |  |  |  |  |
| 8 | Ваш вес соответствует Вашему росту Рост (см) — Вес (кг) =100 ± 10 |  |  |  |  |  |
| 9 | Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности |  |  |  |  |  |
| 10 | Вас поддерживает Ваша вера |  |  |  |  |  |
| 11 | Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью |  |  |  |  |  |
| 12 | У Вас много друзей и знакомых |  |  |  |  |  |
| 13 | У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете |  |  |  |  |  |
| 14 | Вы здоровы |  |  |  |  |  |
| 15 | Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо |  |  |  |  |  |
| 16 | Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы |  |  |  |  |  |
| 17 | Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю |  |  |  |  |  |
| 18 | Вы можете организовать Ваше время эффективно |  |  |  |  |  |
| 19 | За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков |  |  |  |  |  |
| 20 | У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня |  |  |  |  |  |
|  | «Цена» ответа ( в баллах): | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | ИТОГ: |  |  |  |  |  |

Теперь сложите результаты ваших ответов, и из полученного числа отнимите 20 баллов.

Если Вы набрали меньше 10 баллов, то Вас можно обрадовать (в случае если Вы отвечали еще и честно): у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничто не угрожает.

Если ваша сумма составляет от 11 до 30 баллов — у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

Если ваше итоговое число превысило 30 баллов, то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если вы набрали более 50 баллов, то вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни - не пора ли ее изменить, и подумать о своем здоровье.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 балла и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если ваша оценка за 19 пункт - 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.