Стресс – великая сила.

Семинар – практикум для педагогов.

Разработала Баталова Анна Владимировна

Педагог-психолог МБДОУ Дс №24.

Пояснительная записка.

Стресс – великая сила.

Цель: познакомить педагогов с методами сознательной саморегуляции, повышения устойчивости к стрессу и возможностями полноценной реализации своих способностей.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие «стресс» с точки зрения психофизиологии;
2. Научить педагогов технике саморегуляции, путем синхронизации психического и физиологического уровней организма.
3. Показать педагогам методы самовыражения и самореализации средствами Арт-терапии (Метод «Мандала»).

*Аудитория*: педагоги.

*Занятие:* единичное.

*Оборудование*: просторное помещение, компьютер, мультимедийный проектор, столы для рисования, цветные карандаши на каждого участника, готовые раскраски «мандал» на каждого участника.

План.

1. Вступление.
2. Теория стресса.
3. Методы управления стрессом:
   * Стресс – тест;
   * Двигательная активность;
   * Дыхательные упражнения;
   * Арт-терапия;
   * Релаксация.
4. Заключение.
5. **Вступление.**

Здравствуйте уважаемые коллеги. Сегодня я хочу поговорить с вами о стрессе. Вы наверняка и сами знаете, что такое стресс, вам, наверное, так же не раз рассказывали и показывали различные методы борьбы со стрессом. Возникает вполне резонный вопрос: «Что же такого нового я могу вам рассказать, чего бы вы сами не знали». В принципе, что касается самого стресса, его функций, фаз протекания – здесь, в общем – то ничего не изменилось. Большая часть из того, о чем мы с вами будем говорить вам в большей или меньшей степени уже известно. Что же нового я могу вам предложить? Я хочу предложить вам взглянуть на известные вам вещи под другим углом зрения. И в качестве вступления позвольте рассказать одну греческую притчу. За достоверность не ручаюсь, как услышала сама, так и расскажу вам.

«Собрали как-то боги на Олимпе совет. Проблема серьезная. Выступает Зевс: «Землю мы сотворили. Всяких тварей на ней тоже. Сотворили человека. И здесь беда. Творя человека, мы не поскупились, силы дали ему слишком много. В результате не можем теперь им управлять, не поддается контролю. Уничтожить эту силу нельзя. Один выход – спрятать. Но куда? Как спрятать эту силу так, чтобы человек не смог ее найти?». Долго совещались боги, много спорили, но так и не смогли придумать такого места, где бы человек не смог найти свою силу. И вдруг услышали они голос из самого дальнего и темного угла зала. Там сидела одна очень старая и всеми забытая богиня. Храмы ее уже давно разрушились, жертв и даров уже много веков ей никто не приносит. Даже имя ее уже давно забыли и сами боги. Вот что она сказала: «Куда бы ни спрятали вы силу человеческую, везде найдет ее человек. На дне морском, в самых высоких горах, в самых глубоких пещерах. Есть лишь одно место, где человек даже и не подумает искать ее». Боги были очень удивлены, что же это за место такое, о котором они сами не смогли додуматься. Они спросили старую богиню: «Где же это место?». А она ответила «Спрячьте эту силу в самом человеке. Ему и в голову не придет ее там искать».

Так вот есть мнение, что именно стресс и является той великой силой, которая спрятана в человеке и которую он никак не может найти. Но обо все по порядку.

1. **Теория стресса.**

Автор теории стресса – канадский ученый Ганс Селье (1907 – 1982), опубликовавший первые работы на эту тему еще в конце 30-х годов прошлого столетия. Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни»

Стресс – это состояние сильного напряжения, вызванное неприятными переживаниями, это реакция организма на внешние раздражители.

Стресс – это состояние, которое развивается в организме, когда на него действуют сверхсильные раздражители.

При помощи этого состояния организм приспосабливается к новой суровой действительности. Особенность этого приспособления состоит в том, что оно идет через разрушение организма. (*Представьте себе, что в лютую стужу у вас оказалось разбитым окно и полстены. Вам срочно нужно этот дефект залатать. Запасных частей у вас нет. В ход идут внутренние двери и перегородки, полы и мебель. Это суровая необходимость. В комнате стало тепло. Но теперь необходимо вставить стекла, вновь построить внутренние перегородки и купить мебель…*).

Согласно окончательным воззрениям Г. Селье, люди не должны избегать стресса, ибо многие факторы, вызывающие стресс (стрессоры), являются важнейшими активаторами в жизни человека. Не получая стимулирующих стрессовых воздействий, организм человека перестает функционировать должным образом и постепенно начинает «погибать». На последнем этапе жизни Г. Селье во многих отношениях пересмотрел свои прежние взгляды и ввел понятие «дистресс». «Дистресс» в переводе с английского означает «несчастье, недомогание». В противовес дистрессу шведский ученый Леннард Леви предложил еще один термин – «эвстресс» (греческая приставка «эв» означает «хороший, благоприятный»).

В настоящее время любое воздействие на организм является стрессом, если оно причиняет вред, его называют дистрессом, а если приносит пользу – эвстрессом.

Стресс в своем развитии проходит три стадии (или фазы):

1. *Первая стадия (или фаза) стресса – это* ***фаза тревоги****.* За время этой фазы происходит активизация всех систем организма, происходит психическое и эмоциональное напряжение, а также формируется готовность к физической деятельности.  
   В период эволюции человека эта фаза была направлена на сохранение вида и выражалась в возникновении реакций защиты и нападения.
2. *Вторая стадия (фаза) стресса – это* ***фаза повышенной устойчивости (резистентности)****.* В организме поддерживается новый, повышенный, режим работы систем организма (*когда идет ломка внутренних перегородок, снятие с петель дверей и т. п.*).
3. *Третья стадия (фаза) стресса –* ***фаза исхода.*** Любой стресс заканчивается одним из двух явлений:
   1. – хороший (благоприятный) выход (*когда все «дырки закрыты»*). В результате стрессовой реакции повышается функциональный резерв организма, что в итоге приводит к ликвидации самого стресса. Наступает стадия адаптации.
   2. – дистресс – плохой (неблагоприятный) выход (когда вредный фактор продолжает действовать и делает новые «дырки», которые заткнуть не удается, наступает стадия истощения и организм погибает). Данная фаза проявляется в виде симптомов стресса или даже возникновением заболеваний. Именно дистресс в нашей обыденной речи мы называем стрессом.

Если же нет никаких объективных физических факторов, а человек впадает в стресс с такими же внутренними разрушениями и последствиями, как при действии физических факторов, то тогда мы говорим об **эмоциональном стрессе.** И здесь могут быть три варианта: *фрустрация, конфликт и кризис.*

Состояние***фрустрации*** и следующий за ней стресс у нас развивается тогда, когда нас неожиданно и без всяких оснований лишают того, что нам положено по праву. Фрустрация возникает при внезапной потере престижа. В рабочей ситуации чаще всего во фрустрацию вгоняет подчиненных начальство.

***Конфликт*** возникает при столкновении интересов. К сожалению, люди конфликтовать не умеют и упрямо пытаются отстоять свою позицию вместо того, чтобы понять. Тогда конфликт перерастает в ссору, спор, столкновение, сражение. В общем, в споре истина выкипает.

А вот ***кризис*** возникает тогда, когда рушится прежняя система отношений и приходится полностью перестраивать свою жизнь. Можно ли обойтись без кризисов? Конечно, нельзя. Сама наша жизнь начинается с кризиса. Это кризис развития. Их у нас много. Без кризисов не прожить. Лучше к ним подготовиться. А кто не подготовился, тот кроме кризисов развития получает еще кучу случайных кризисов, без которых можно было бы и обойтись, имея соответствующую подготовку.

1. **Методы управления стрессом.**

* **Стресс – тест.**

Держите руки свободными перед собой. Голову держите удобно. Дайте мысленную команду рукам, что бы они начали свободно расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий. Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения. Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты. Или подберите какой – либо другой образ. Если руки свободно расходятся, повинуясь вашему мысленному приказу, то стрессового напряжения у вас нет. Если же руки остаются на месте, то самое время переходить к следующему этапу саморегуляции – синхрогимнастике.

* **Двигательная активность.**

Хасай Алиев «Синхрогимнастика».

1. ***Хлест руками по спине ( 1 мин.).***

Свободно бросать руки за спину, перекрещивая их на груди. «Руки-плети» свободно ударяют по спине.

1. ***Лыжник (1 мин).***

Поднять руки вверх. Опустить руки вниз, отбрасывая их назад и одновременно поднимаясь на носки. Поднимая руки вверх, опуститься с носков на полную стопу.

1. ***Шалтай – Болтай (1 мин).***

Свободные повороты туловища вправо – влево с расслабленными руками. «Руки – плети» свободно двигаются за телом.

1. ***Вис назад и вперед (1 мин.).***

Ноги чуть шире плеч. Наклон назад полумостиком, голову не откидывать, руки скрестить на животе. Делать наклоны головы в стороны, либо другие удобные движения, расслабляя плечевой пояс. Сконцентрировать внимание на плечевом поясе. Затем свободно наклониться вперед, чувствуя расслабление и снятия напряжения в области поясницы. После того как напряжение в пояснице ушло, ее нужно «отпустить» и свободно «упасть» (еще больше наклониться вперед, доставая кулаками до пола) вниз. Можно немного согнуть ноги в коленях.

1. ***Легкий танец (1 мин.).***

Направлен на межполушарное взаимодействие. На счет раз – шаг вперед левой ногой – мах правой рукой, два – мах правой ногой влево, левой рукой – мах вправо, три – правая нога возвращается в исходное положение, четыре – левая нога возвращается в исходное положение.

На счет раз – шаг вперед правой ногой – мах левой рукой, два – мах левой ногой вправо, правой рукой – мах влево, три – левая нога возвращается в исходное положение, четыре – правая нога возвращается в исходное положение.

После выполнения всех упражнений можно еще раз провести стресс – тест описанный выше. С уверенностью могу сказать, что результаты вас очень удивят.

* **Дыхательные упражнения.**

Важную роль в умении противостоять стрессу играют дыхательные упражнения и различные методы релаксации. Ведь как говорили древние дыхание – это связующее звено между душой и телом, которое является своего рода сейсмографом физических и психических потрясений. Особенно когда стрессовая ситуация наступает резко и неожиданно. Все знают, что при физических и психических нагрузках дыхание учащается, а при восстановлении физического или психического равновесия – успокаивается. Эти изменения ритма дыхания можно использовать на благо своего здоровья.

***Упражнение «Дыхание»***

1. Сядьте и займите удобное положение.

2. Положите одну руку на область пупка, вторую – на грудь (эти манипуляции необходимы только на начальном этапе освоения техники, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных упражнений и возникающие ощущения).

3. Сделайте глубокий (длящийся не менее 4 секунд) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.

4. Задержите дыхание на 1 – 2 секунды.

5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 8 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.

6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение нужно делать 4 – 5 раз подряд. В случае головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту.

* **Арт-терапия. Метод «Мандала».**

В переводе с английского языка «арт-терапия» – лечение изобразительным искусством. Искусство в широком смысле традиционно рассматривается как одно из средств самовыражения личности. Другой менее широко известный, но очень важный аспект – искусство как метод самопознания и саморазвития. Искусство развивает и воспитывает человека, позволяет ему разобраться в жизни и лучше понять самого себя.

Арт-терапия выполняет **функцию самовыражения** (человек выражает себя, свой внутренний мир), **развивающую функцию** (наблюдается развитие многих психических процессов, личности в целом, развиваются межличностные отношения), **психотерапевтическую функцию** (происходит снятие стрессового напряжение и достигается решение психологических проблем), **диагностическую функцию** (проводится диагностика психических процессов, осознаваемых и неосознаваемых психологических проблем).

Особое значение в использовании арт-терапевтических техник как средства самопознания имеет работа с мандалами – циркулярными изображениями, которые могут являться продуктом спонтанной творческой деятельности либо создаваться по заданным шаблонам и инструкциям. Изображение к круге, обладающее глубоким символическим значением, это один из древнейших способов взаимодействия человека с его внутренним миром, осознания законов вселенной, отраженных в структуре человеческого организма.

Работу с мандалой как активный метод взаимодействия с собственной самостью вновь открыл европейцам К.Г. Юнг.

Мандала известна в традициях восточных религий, особенно в буддизме, это сакральный символ, используемый при медитациях.

Мандала (в переводе с древнеиндийского «круговой», «круг», «диск») – понимается в широком смысле этого слова, как рисунок в круге. Это универсальная символическая модель мироздания и человеческого сознания, источника космической и внутренней энергии.

Составляющими мандалы являются геометрические фигуры, подчиненные принципам симметричного и строго центрированного изображения. Основные фигуры, задействованные в построении мандалы, — круг, квадрат, треугольник.

**Мандала – терапия.**

Слово «терапия» означает лишь «лечение, исцеление». Данный термин вполне адекватен, поскольку мандала именно исцеляет (не сама, но Вы исцеляетесь, взаимодействуя с ней!)

Мандала-терапия - это эффективный инструмент решения глубинных психологических проблем.

Работа может проводиться в групповом и индивидуальном режиме; как со взрослыми, так и с детьми.

**Виды работы с мандалой.**

*Разукрашивание готовых образцов.*

Рекомендации:

* Разрисовывание мандалы должно приносить радость. Время работы с одной мандалой 20-60 минут.
* При разукрашивании мандалы нельзя давать установку на цвет.
* В идеале, мандала должна разукрашиваться от наружного края к середине (для взрослых и подростков). Маленькие дети разукрашивают от середины к краю.
* К готовой мандале можно придумать название, оформить в рамочку.
* При разукрашивании одинаковых готовых образцов мы видим, что каждый человек создает свою цветовую гамму, свой индивидуальный образ мандалы.
* При анализе различных мандал, выполненных одним человеком, можно проанализировать цветовые предпочтения.
* Разукрашивание мандалы способствует прорисовке эмоционального настроения, физического состояния.

1. **Заключение:**

Как и во многих других случаях, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Не нужно бороться со стрессом. Нужно научиться им управлять. Учась управлять стрессом, мы тем самым повышаем стрессоустойчивость организма. Повышая стрессоустойчивость организма, мы избавляемся от многих проблем в нашей жизни. В том числе от психосоматических заболеваний, вызванных излишним напряжением. Тем самым мы сами меняем позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит.

«…Если человек не умеет управлять собой, им начинают управлять другие»

Хасай Алиев.

Литература.

1. Хасай Алиев «Укрощение стресса».
2. Хасай Алиев «Метод ключ».
3. Щербатых Ю. В. «Психология стресса и методы коррекции».
4. Копытин А. И. «Диагностика в Атр-терапии. Метод «Мандала»».
5. «Практикум по Арт-терапии», ред. Копытина А. И.
6. К. Юнг «Человек и его символы».