

«Как преодолеть стрессовые ситуации»

Психологические занятия
в период подготовки к сдаче ГИА и ЕГЭ учащихся 9-11 классов

Калининград -2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель	3
2. Ознакомление с теоретическими основами темы.....	3
Занятие 1 Что такое стресс.....	3
Занятие 2 Причины возникновения стрессов.....	4
Занятие 3 Признаки стрессового напряжения.....	4
Занятие 4. Пути выхода из стресса.....	5
Заключение.....	9
Список использованной литературы.....	9
Приложение	10

Цель и задачи занятий

Цель настоящей работы: повышение стрессоустойчивости выпускников 9 и 11 классов, при подготовке у сдаче ОГЭ (ГИА и ЕГЭ), обобщение имеющихся знаний по охране здоровья.

Задачи:

1) Сориентировать участников:

а) на изучение психолого-педагогических основ, необходимых для выхода из стрессовых ситуаций.

б) изучение и анализ практико-теоретических основ, имеющих рекомендательный характер.

2) Рассмотреть пути выхода из стрессовых ситуаций.

Ознакомление с теоретическими основами темы

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. В настоящее время неуклонно растет число соматических заболеваний. Ухудшается физическое и психическое здоровье нации. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Одной из причин, приводящих человека к потере контроля над своей волей и поведением, является депрессивное состояние. А депрессивные состояния в свою очередь вызываются стрессами.

Занятие 1 Что такое стресс

Общеизвестная фраза «здоровый педагог - здоровые ученики» в настоящее время приобретает особую актуальность.

В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье.

Что такое стресс, как он возникает, как влияет на организм человека и как с ним бороться?

В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение.

Наиболее широко употребляемым определением является следующее: стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое. Стресс

присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности несомненно. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса.

Ученые выделяют следующие типы стрессов: личностный, семейный, рабочий, общественный стресс, экологический, финансовый, внутриличностный стресс. То есть любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором.

Занятие 2 Причины возникновения стрессов

Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы: микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды, травма и т.д. Но оказывается, что такими же стрессорами могут быть и любые эмоциогенные факторы: факторы, влияющие на эмоциональную сферу человека. Это все, что может нас взволновать, несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям и т.д.

Практическая работа: «Мозговой штурм».

При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется.

Занятие 3 Признаки стрессового напряжения

Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию, пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др.

Очень часто люди обращаются к врачу с жалобами на физические недомогания, тогда как реальной причиной их состояния является стресс. Ведь именно стресс является причиной многих физических и психических заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье - одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Стрессы входят в первую десятку причин, вызывающих болезни, и приводят

- к синдрому профессионального выгорания,

- к возникновению синдрома хронической усталости, характеризующемуся в западных странах и в Америке как заболевание, с выдачей листов нетрудоспособности;
- депрессивным состояниям,
- суицидальным попыткам.

Трудно найти научный термин, который использовался бы так же часто, как слово "стресс". Употребляя этот термин, мы обычно подразумеваем, что находимся в состоянии нервного напряжения, утомлены или подавлены. Между тем, стресс – неотъемлемая часть человеческого существования и вовсе не "болезненное" состояние, а средство, при помощи которого организм борется с нежелательными воздействиями.

Иногда стресс может быть полезным, так как помогает в случае необходимости задействовать ресурсы организма. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Но чрезмерные стрессы приводят к истощению, которое может вызвать заболевания. Нулевой стресс невозможен.

Нужно только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс.

В настоящее время ученые различают

- устресс (положительный стресс, который сочетается с желательным эффектом и мобилизует организм) и
- дистресс (отрицательный стресс с нежелательным вредоносным эффектом).

Если Вы заикнулись на грустных ассоциациях, пора задуматься и внимательно изучить причины с помощью

- медицинских работников поликлиник (терапевтов и психиатров),
- специалистов служб помощи (психотерапевтов, психоаналитиков, психологов),
- близких людей; они же могут помочь найти «своего» специалиста-психолога,
- самостоятельно с помощью рефлексии и самоанализа.

Занятие 4. Пути выхода из стресса

В психологии много терапевтических направлений, которые продуктивно используются психологами в оказании помощи людям:

- классический психоанализ,
- индивидуальная психология Адлера,
- гештальт-терапия,
- когнитивная психотерапия,

- трансактный анализ,
- психосинтез,
- нейролингвистическое программирование.

Что ждет пациент от психолога, обратившись к нему за помощью? Наверное, вещей простых и душевных: понимания, проникновения и помощи. Понимания того, что творится в душе, проникновения в глубины, недоступные без проводника, и помощи в принятии и осознании самих себя.

Более подробно стоит остановиться на методе арт-терапии. В работах таких известных терапевтов, как Вайонт Оклендер, Л.Д.Лебедева, А.И.Копытин изложены принципы работы арт-терапевтов.

В настоящее время в практике специального образования используются термины “арт-педагогика” и “арт-терапия”.

Арт в переводе означает художественное, синоним искусство.

Цели арт-терапии в школе:

- сохранение, укрепление здоровья обучающихся, педагогов, родителей;
- создание условий для более эффективного процесса обучения и образования,

Задачи арт-терапии в школе:

- Развивающие

- развитие ресурсов образного мышления,
- развитие эмоциональной сферы, способности к пониманию своих чувств и чувств других людей;
- развитие защитных механизмов,
- развитие социальных навыков, межличностной компетенции, включение в совместную деятельность, разрешение конфликтных ситуаций;

- Коррекционные

- коррекция поведенческих реакций,
- стимулирование развития;

- Профилактические

- сохранение и укрепление здоровья, эмоционального состояния, в том числе и педагогов, предупреждение срывов, эмоционального сгорания. (Приложение 4)

Используются групповые и индивидуальные формы проведения занятий.

В своей работе арт-терапевты часто используют следующие методы: музыкотерапию, библиотерапию, танцевальную терапию, рисуночную терапию, сочинение историй, сказкотерапию, куклотерапию и др.

Также нашли широкое применение свето- и цветотерапия, музыкотерапия, фитотерапия, ароматерапия, различные двигательные методики, дыхательные гимнастики, уход за комнатными растениями, животными и т.д. (Приложение 5)

Один из лучших способов успокоения – это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, как говорят, "излить душу", т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.

Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность разъяснить ему что-либо, успокоить, направить его.

Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, свой метод, так как, во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины - таких причин всегда множество; в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

Способы самопомощи:

- физическое воздействие на организм – занятия спортом, бег трусцой, закаливание, танец и т. д. Физические упражнения являются наиболее естественным способом выхода накопившейся энергии, оказывают релаксирующий эффект, который возникает вскоре после упражнений и может длиться до 2-х часов. Если физические упражнения выполняются регулярно на протяжении 7–8 недель, они начинают оказывать долгосрочное действие, проявляющееся в повышении стрессоустойчивости.

- психическое воздействие – аутогенная тренировка, ведение дневника стрессов, релаксация, концентрация и т. д. При выполнении любой релаксационной практики необходимо правильно дышать. Первые занятия необходимо проходить в группе под руководством инструктора. Далее можно заниматься самостоятельно, консультируясь с инструктором.

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. В течение нескольких недель - по возможности ежедневно - необходимо делать в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах были

обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали.

- воздействия на организм при помощи биологически активных веществ – лекарственных веществ (назначаются врачом, психотерапевтом), а также курение, алкоголь, наркотики, к которым прибегают для «самолечения, успокоения, расслабления». Однако стоит отметить временность их положительного действия и разрушительные последствия, к которым приводит их однократное, а тем более систематическое использование.

- разрядка эмоциональной напряженности (смех, слезы, молитвы, и т.д.). Смех приводит к падению тревожности; когда человек отсмеялся, то его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано. По своей функциональной значимости смех так могущественен, что его называют даже "стационарным бегом трусцой".

В современном обществе существует стереотип, что слезы – это прерогатива женщин. Настоящие мужчины никогда не плачут, плакать – это не по-мужски. Быть может - это одна из самых сильных установок, которая впиталась в нас со словами отца: «Мужчины никогда не плачут», сломать которую почти невозможно. Но слезы есть у всех. И если у женщин они текут по щекам, разъедая косметику, то у мужчин они оседают внутри, и разъедают души. Поплачьте от души...

Без молитвы я уже давно бы стал сумасшедшим. /Махатма Ганди./

На протяжении веков практически единственным утешением русского народа, его универсальным «антистрессовым» методом была именно молитва, У всех у нас разные пути, и далеко не все являются христианами. Но если даже посмотреть на любой церковный обряд не с точки зрения веры, а с точки зрения нормальной логики, многие из них являются очень сильным средством.

- хобби (уход за растениями, животными). Займитесь уходом за растениями. Растения приносят умиротворение. Уход за растениями может оказать очень сильное успокаивающее действие.

Поиграйте с домашним животным. Исследования показывают, что общение с животными, живущими у вас в квартире, понижает кровяное давление и успокаивает сердцебиение, вносят в жизнь радость.

- рациональное питание и сон. Стресс инициирует выработку в организме большого количества гормонов – адреналина и кортизола. На их «производство» затрачивается

значительное количество запасов витаминов С, В, цинка, магния и других минеральных веществ. Их необходимо восполнять с пищей.

Взрослому человеку обычно достаточно 7–8 часов сна. Но это сугубо индивидуально. Кому-то необходимо 11 часов, чтобы чувствовать себя бодрым и уверенным, а кому-то достаточно 4. Недостаток сна чреват серьезными нарушениями нервной системы. Сон восстанавливает физическую активность человека и психологическое равновесие.

Заключение

Можно ли жить без стресса?

Нет, без стресса жить невозможно и даже вредно. Значительно труднее попытаться решить проблему: “Как жить в условиях стресса?”

В дальнейшем, при стрессовом состоянии, возможно применить один из отобранных вами приемов и тогда вы поймёте, что “неблагоприятные факторы” не так уж для вас страшны.

Используя навыки конструктивного общения, мы минимизируем возможность возникновения стрессовых ситуаций, хотя, безусловно, это не всегда выход.

Список литературы

1. Стресс жизни: Сборник./ Составители: Л. М. Попова, И. В. Соколов. (О. Грегор. Как противостоять стрессу. Г. Селье. Стресс без болезней. Спб, ТОО “Лейла”, 1994.
2. Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000.
3. Рогова Е.И. Эмоции и воля. – М., 1999.
4. Столяренко. Основы психологии, 1998.
5. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. М. , ЭКСМО, 2005.
6. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. Спб, «Речь», 2003.
7. Лебедева Л.И. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. Спб, «Речь», 2005.
8. Немчинова Т.А. Практика арт-терапии в работе психолога. Саратов, 2003.

Практикумы
(материалы для обсуждения и рефлексии)

Практическая работа: «Мозговой штурм»

Предусматривает групповую форму работы. Аудитория педагогов делится на 2 группы.

Задания группам:

- 1 группе: Какими факторами вызываются стрессы у взрослых? Приведите примеры стрессовых ситуаций.
- 2 группе: Какими факторами вызываются стрессы у детей и подростков? Приведите примеры стрессовых ситуаций.

В течение 10 минут каждая группа оформляет своё задание на листе формата А-2. Затем следует выступление рабочей группы. Обсуждение и обобщение.

Практическая работа. Тест «Играем в ассоциации»

Инструкция

Напишите в столбик (сверху вниз) 20 нарицательных существительных, которые первыми пришли в голову.

- Затем сгруппировав их по два (1 и 2, 3 и 4 и т.д.) напишите против них существительное, которое ассоциируется с их сочетанием.
- Теперь перед вами столбик из 10 слов. Так же объединив их по порядку (по два), запишите следующую ассоциацию.
- Теперь слов будет уже 5. Эти существительные можете сгруппировать в любом порядке (2 и 3).
- В итоге получатся два слова.

Какие? У каждого свои. Но какими бы они ни были, они будут характеризовать каждого из вас, ваше состояние и настроение в этот момент. Впрочем, если повторить это занятие через неделю, увидите, что цепочки и слова будут меняться. Если в один день это могут быть «тоска» и «жизнь», а в другой «весна» и «друзья», например, то всё в порядке: настроение меняется, неудачи сменяются радостями. Если же Вы зациклились на грустных ассоциациях, пора задуматься и внимательно изучить причины.

Конечные слова –ассоциации зачитываются вслух лишь с согласия участников.

Практикум. Упражнение «Подарок».

Инструкция.

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет подарок, предназначено именно тебе.

Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание.

Примеры пожеланий:

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
3. В споре умей выслушать собеседника до конца.
4. Уважай чувства других людей.
5. Любую проблему можно решить.
6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
7. Не сердись, улыбнись.
8. Начни свой день с улыбки.
9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.
10. Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.
11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника.

После того как «подарки» найдены, все возвращаются в круг. Все зачитывают то, что написано на их листочке, и «дарят» эти слова всем присутствующим.