

профилактика стресса, эмоциональных нарушений, трудностей адаптации

- Добрый день уважаемые слушатели одной из важнейших направлений деятельности психолога в детском саду это профилактика стресса, эмоциональных нарушений, трудностей адаптации. Итак, тема моего доклада Стресс.

Что же такое стресс? Относительно стресса, как и любого другого явления существует мифы и строго научные факты. Мне очень интересно узнать ваше мнение, итак я высказываю определенное распространенное мнение о стрессе, а Вы если с ним согласны поднимаете синюю флажок, а если нет, то красный.

Ох уж эти сказочки о стрессе!

Большой секрет для маленькой компании

1. От стресса страдают только психологически слабые люди

Секрет № 1 - Наиболее сильные стрессы испытывают активные волевые люди, которые ставят перед собой сложные цели и стремятся достичь их.

2. Взрослые и дети испытывают стресс одинаково

Секрет № 2 – Стресс не делает различий между взрослыми и детьми. Причины могут быть разные, но механизмы проявления и результаты всегда одинаковые

3. Целью борьбы со стрессом является полное его устранение

Секрет № 3 – Стресс не может быть устранен полностью. Напряжение неотъемлемая часть нашей жизни.

Начало всех начал

Итак, что же такое стресс?

- Заговорили о стрессе сравнительно недавно. И первым исследователем был канадский физиолог нобелевский лауреат Ганс Селье.

Фото Селье

- И дал ему такое определение:

«Стресс – это совокупность всех неспецифических реакций, возникающих под влиянием сильных воздействий (стрессоров) сопровождающихся перестройкой защитных систем организма»

- если говорить проще, то стресс – это то, что организм сам с собой делает, чтобы нормально чувствовать себя в изменившихся условиях.

Например, если холодно – человек дрожит, чтобы выделить больше тепла. На жаре наоборот потеет, испарение пота охлаждает его, эмоциональные реакции тоже требуют от организма: «Работай по-другому мы здесь!»

СТРЕССОРЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ

- информационные
перегрузки

нагрузка

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- гнев
- страх
- обида

- болевые
- температурные
- физическая

А также любые стрессоры как психологические, так и физиологические можно разделить на два вида:

РЕАЛЬНЫЕ

- то что уже происходит

ВЕРОЯТНЫЕ

- то что может произойти

Как правило: вероятные стрессоры гораздо сильнее, чем реальные стрессоры, т.е. если вы идете поздно вечером по пустынной улице и опасаетесь нападения грабителя, вы испытываете стресс, хотя, казалось бы, ничего страшного не происходит. Недаром ведь говорят, что ожидание смерти хуже самой смерти.

КАК ПОБЕДИТЬ НЕ ПОБЕДИМОГО

И вопрос первого порядка – эмоции. В стрессовой ситуации чаще всего человек испытывает негативные эмоции: - гнев, страх, обиду. Та или иная эмоция свидетельствует об определенном внутреннем состоянии.

ГНЕВ

- возникает при проявлении препятствий на пути достижения цели и служит для пробуждения энергии, требующейся на разрушения препятствия

Нетрудно догадаться что именно гнев является для вашего тела призывом к бою. Дыхание учащается, мышцы напрягаются, адреналин бурлит. Тело нуждается в физической нагрузке.

А что в этот момент стараемся делать мы?

- Чаще всего закрываем глаза и повторяем: «Я спокоен, я спокоен», чувствуя при этом как внутри все готово взорваться. Что же делать? Совет один – любым доступным способом дайте телу физическую работу, например, физические упражнения, комканье бумаги, можно сломать карандаш, линейку и т. д. пока не выпустите пар. Помните, чем агрессивнее будет действие, тем лучше! А повторять «Я спокоен» - это прямой путь к выгоранию! Вспомните известную восточную поговорку «Сколько раз не говори «халва», во рту слаще не станет».

СТРАХ

Помогает избежать опасности и мобилизоваться для нападения

При страхе ваше тело тоже требует движения, только на этот раз движения не должны быть агрессивными, да они такими и не получаться. Конечно если действовать согласно

природе, то надо бежать! Но не побежишь же ты от преподавателя на экзамене, или от начальника, что же делать?

Твердить себе «Я не боюсь» когда страшно – бесполезно, страх будет еще больше! Самый оптимальный выход – поставить психологический блок. Что бы уменьшить отрицательное воздействие на весь организм.

Например: «он (начальник) к тебе уже приступил, а ты представляешь себе арбуз. Тяжелый. Попочка должна быть маленькой, (это я про арбуз), а маковка большой. Только тронешь – сразу треснет. И вгрыземся. И потекло по рукам. Можно теперь немножко посмотреть, а что там он делает?»

С долей юмора конечно, но тем не менее основной механизм описан верно. Представить себе можно все что угодно. Главное, чтобы образы были простые и знакомые вам и с долей юмора. Например, объект вашего страха в нелепом, смешном виде.

И еще одна разрушительная эмоция.

ОБИДА

Эта пассивная эмоция одна из самых разрушительных

От разрушительного стресса этой эмоции как правило страдают взрослые люди. Согласитесь, дети очень быстро справляются с этой эмоцией. Большинство же взрослых предпочитает жить с этим чувством, пока оно не перегорит и не забудется сама ситуация, это и есть самая вредная модель поведения.

Нравиться вам это или нет, но обиду таить в себе нельзя. В каждом взрослом живет ребенок, который если его обидели. Бежит к маме и жалуется. Чем может помочь мама в этой ситуации. Выслушать нас, пожалеть. И ведь помогало это всегда. Поможет и сейчас. Наиболее конструктивный способ выражения обиды – выговориться близкому человеку, или любому, кто готов вас выслушать, даже если это лист бумаги, а еще лучше если вы поплачете. Слезы и разговор великое лекарство в этом случае!

Подводя итоги нашему разговору, хочу сказать следующее. Как вы помните стресс — это напряжение.

Представьте себе лук. На тетиву наложили стрелу, натянули лук до упора, и продолжаем его держать натянутым, год, еще год. А потом еще, и так много лет. Что потом произойдет?

(ответы)

То же происходит и с человеком. Рано или поздно наши силы заканчиваются и страдают от этого не только мы сами, но и окружающие нас люди. Вывод: не держите эмоции в себе, отпускайте тетиву сразу же, а для этого вам пригодятся способы, о которых я вам сегодня рассказала!

ВЗГЛЯНУТЬ ПО - НОВОМУ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!