

Рабочая тетрадь.

Мастер-класс для педагогов на тему эмоционального стресса

«Стресс – это серьезно»

Педагог-психолог:
Первалова А. С.
Софронова В. П.

Прием работы «Я, Мы, Вместе»

- **Я** - Составить свое определение стресса – 1 мин.

- **Мы** - Из предложенных пяти определений выбрать тот, который на ваш взгляд схож с вашей точкой зрения – 2 мин. (Напишите в чате номер определения, который вы выбрали)

1. Стресс — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации. *(Р. С. Немое)*

2. Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах. *(Психологический словарь (1998))*

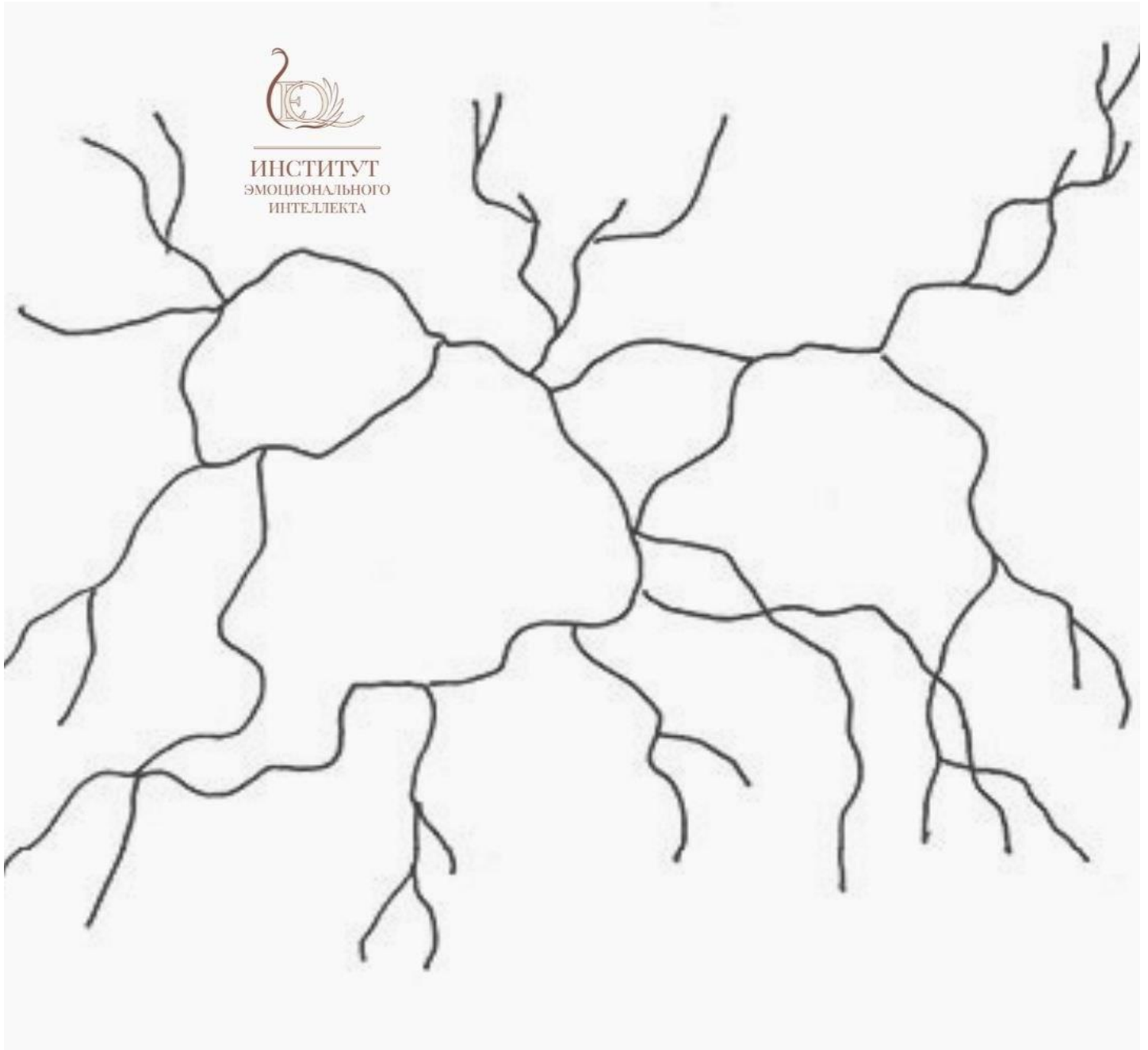
3. Стресс — это неспецифический ответ организма на возросшие требования к нему. Под требованиями мы подразумеваем все воздействия, или стрессоры, которые ведут к изменению деятельности организма. *(А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак)*

4. Стресс (адаптационный синдром) — это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители. *(Г. Селье)*

5. Стресс — это психическое или физическое напряжение, вызванное физическими, эмоциональными, социальными, экономическими или профессиональными обстоятельствами, событиями или опытом, с которым сложно справиться и которое сложно переносить. *(А. Колулмен)*

- ВМЕСТЕ – Из числа наибольших совпадений выбираем определение СТРЕССА, который принадлежит именно нашей группе.

Тест «Трещины»



Практика 1. Дыхательные техники

Квадратное дыхание — это техника контролируемого дыхания, которая помогает сбалансировать работу нервной системы.

Вдох: медленно вдохните через нос на 4 счёта. Почувствуйте, как воздух наполняет лёгкие.

Задержка дыхания: задержите дыхание на 4 секунды. Постарайтесь расслабиться в этот момент.

Выдох: медленно выдохните через нос или рот на 4 счёта, полностью опустошая лёгкие.

Задержка после выдоха: задержите дыхание ещё на 4 секунды. 1 Повторите этот цикл несколько раз — от 5 до 10 минут, чтобы почувствовать эффект.

Практика 2. Методы релаксации

Прогрессивная мышечная релаксация



Практика 4. Когнитивные техники

Техника «Стоп-мысль»

- Когда замечаете, что погружаетесь в негативные мысли, скажите или подумайте «Стоп!». Это служит сигналом для мозга прекратить нежелательный поток мыслей. 3

- Сразу после этого нужно переключить внимание на что-то приятное или полезное, например, на текущие задачи.

Запишите свою негативную мысль _____

«СТОП» сформулируйте свою мысль по другому, переведите её в положительное утверждение.

Рефлексия

- «Незаконченное предложение»
- 1. Сегодня я узнал(а) _____
- 2. Теперь я буду делать _____
- 3. Получил(а) ответ на вопрос _____