



**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 125 комбинированного вида» города Магнитогорска  
(МДОУ «Д/с № 125 к. в.» г. Магнитогорска)**

---

455037, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Карла Маркса, д.117, корп. 1. тел./факс:8(3519)408996

почта: [d125mdou@mail.ru](mailto:d125mdou@mail.ru), сайт: <https://ds125-mgn.educhel.ru>

ИНН/ КПП 7446026778/ 745601001 ОКПО 45672027 ОГРН 1027402239072

**ПРОЕКТ**

**«Неделя психологии в детском саду»**

**Тема: «Защита от стресса»**

**Составитель:**

*Грицова М.А., педагог-психолог*

*МДОУ «Д/с № 125 к. в.»*

*г. Магнитогорска*

Магнитогорск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка .....	3
2	Паспорт проекта.....	4
3	План мероприятий .....	5
4	Приложения.....	7

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

Проблема управления стрессом очень актуальна в современном обществе. Стресс сопровождает человека повсеместно: детский сад, школа, работа, отношения в семье и с окружающими. Современный человек живёт в мире конкуренции и колоссального информационного потока. Практически ежедневно каждый человек испытывает стресс. В связи с этим знания о способах борьбы с ним необходимы для сохранения психического и физического здоровья.

### **Цели и задачи проекта**

**Цель:** активизация совместной деятельности всех участников образовательного процесса: дети, педагоги, родители; формирование стрессоустойчивости у детей и взрослых.

#### **Задачи:**

- освоение способов управления своим эмоциональным состоянием;
- снятие психоземotionalного напряжения и отреагирование актуальных эмоций и чувств;
- создание комфортной психологической атмосферы в детском саду;
- привлечение внимания к профессиональной деятельности психолога ДОО;
- формирование интереса взрослых к миру ребёнка, стремление помогать ему в индивидуально-личностном развитии;
- психологическое просвещение родителей и педагогов ДОО.

### **Планируемые результаты**

- дети и взрослые владеют способами управления своим эмоциональным состоянием;
- появление интереса к деятельности педагога-психолога ДОО;
- вовлеченность родителей в жизнь детского сада;
- повышение уровня информированности родителей об особенностях развития детей.

## Паспорт проекта

Автор проекта	Грицова М.А., педагог-психолог МДОУ «Д/с № 125 к. в.» г. Магнитогорска
Полное наименование проекта	Неделя психологии в детском саду: «Защита от стресса»
Цель проекта	активизация совместной деятельности всех участников образовательного процесса: дети, педагоги, родители; формирование стрессоустойчивости у детей и взрослых.
Сроки	Краткосрочный – 1 неделя
Участники	Дети; родители; педагоги.
Тип проекта	Информационно-практико-ориентированный
По территории реализации	Внутренний, так как проект реализуется внутри дошкольного учреждения
Этапы реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовительный;</li> <li>• Практический;</li> <li>• Аналитико-рефлексивный.</li> </ul>

### План мероприятий

Мероприятие	Сроки проведения	Цель мероприятия	Участники	Место проведения	Ответственный
Подготовка сценариев мероприятий со всеми участниками образовательных отношений. Изучение литературы.	14-16 ноября 2022г.	Повышение профессионального уровня педагога-психолога.	Педагог-психолог	Кабинет педагога-психолога	Педагог-психолог
Распространение объявления о недели психологии в детском саду	17-18 ноября 2022г.	Информирование родителей и педагогов о проведении недели психологии.	Родители, педагоги	Информационные стенды в приёмных групп, сайт детского сада	Педагог-психолог, воспитатели
Распространение буклетов «Стресс у детей»	21-25 ноября 2022г.	Повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей	Родители всех возрастных групп	Приёмные групповых ячеек	Педагог-психолог
Родительское собрание «Как помочь ребёнку справиться со стрессом»	23 ноября 2022г.	Повышение компетентности родителей в вопросах помощи детям при стрессе	Родители всех возрастных групп	Музыкальный зал	Педагог-психолог, старший воспитатель
Тренинг для педагогов «Программа защиты от	24 ноября 2022г.	Профилактика стрессового состояния. Обучение педагогов	Педагоги	Музыкальный зал	Педагог-психолог

стресса»		способам справляться со стрессом и негативными эмоциями.			
Коррекционно-развивающее занятие для детей «Как победить злость»	21, 22 ноября 2022г.	Отреагирование актуальных эмоций и чувств. Обучение детей приемлемым способам выражения чувства «гнева».	Дети старшего дошкольного возраста	Помещение группы	Педагог-психолог
Подведение итогов недели психологии в детском саду.	25 ноября 2022г.	Написание отчёта о проведённом мероприятии. Публикация фотографий на сайте ДОУ.	Педагог-психолог	Кабинет педагога-психолога	Педагог-психолог

### **Родительское собрание**

#### **«Как помочь ребёнку справиться со стрессом»**

**Цель:** определить способы помощи детям при стрессе

**Задачи:**

- создать доброжелательную атмосферу в коллективе;
- сформировать у родителей представление о влиянии стресса на организм ребёнка;
- способствовать поиску способов помощи детям при стрессе.

#### **Ход собрания**

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы обсуждаем актуальную тему «Как помочь ребёнку справиться со стрессом», но для начала предлагаю познакомиться.

#### **Игра-приветствие «Имена прилагательные»**

**Цель:** знакомство участников, создание благоприятной атмосферы.

Каждый участник называет своё имя и подбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно, которое должно начинаться с той же буквы, что и имя самого участника.

Первый участник называет своё имя в сочетании с именем прилагательным (например, Валентина Весёлая). Второй участник вначале называет первого, затем своё имя в сочетании с именем прилагательным. Третий называет первых двух затем себя, и так – до последнего участника, который называет всех сидящих в кругу и себя.

Необходимо отметить, что каждый называет себя позитивно, выбирая своё положительное качество. Так создаётся атмосфера положительных эмоций.

#### **Мини-лекция**

**Стресс** – это физиологические реакции человека, которые возникают при ответах организма на экстремальные требования внешней среды. Это реакция организма на отклонение условий существования от привычных.

Главный фактор, провоцирующий стресс – это отрицательные переживания.

**Причинами** стресса для детей всех возрастов могут быть:

- развод родителей;
- расставание с дорогими людьми;
- смерть близкого человека;
- катастрофы, травмы;
- детские страхи (оставаться одному, боязнь чудовищ и т.д.);
- применение насилия;
- появление нового ребёнка в семье;
- переезд;
- гибель домашнего животного.

**Причины стресса у дошкольников:**

• Стрессом для дошкольников может стать первое столкновение с социальной средой. До этого возраста ребёнок обычно пребывает в атмосфере всеобщей любви и восхищения. Он окружён только своими родными и близкими, которые души в нём не чают. А вот в возрасте 2 – 3 лет ему приходится выйти за рамки семьи – начать общаться со сверстниками или в детском саду, или во дворе.

• Конечно, самой частотной причиной стресса у детей дошкольного возраста является поступление в детский сад. Причиной стресса у детей от 2 до 5 лет могут стать конфликты с другими детьми или воспитателями детского сада.

• Другими причинами стресса у детей дошкольного возраста могут быть: посещение больницы; просмотр телевизионной программы, содержащей какую-либо негативную информацию; боязнь голода; боязнь одиночества; принуждение соблюдать режим в детском саду.

### **Основные признаки стрессового состояния у детей:**

1. Настроение ребенка часто меняется или у него преобладает устойчивое отрицательное настроение.

2. Сон ребенка становится плохим, он с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

3. Ребенок быстро устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.

4. Ребенок становится беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

5. Ребенок проявляет признаки дискомфортного психологического состояния: он рассеян, забывчив, беспокойно непоседлив, у него отсутствует уверенность в себе, своих силах.

6. У ребенка состояние психологического стресса может проявляться в ненаблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Он перестает участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

7. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Или у него отмечается стойкая потеря аппетита.

8. Признаками стрессового состояния у ребенка являются также не наблюдавшиеся ранее покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

9. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

10. О неблагополучии психоэмоционального состояния ребенка говорят такие признаки, как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

*Все вышеперечисленные признаки могут свидетельствовать о наличии у ребенка стрессового состояния лишь в том случае, если они не наблюдались ранее. Необходимо также отметить тот факт, что не все эти признаки могут быть выражены явно.*

Существуют техники, помогающие преодолеть стресс у детей, но фундаментом такой помощи будет являться *принятие и поддержка родителей*. Почему там важно участие родителей? Потому что, чаще всего, стресс возникает у малыша в ответ на новый для него опыт, и он просто не знает как совладать со своей реакцией на этот опыт, от того стрессовое событие начинает преследовать его в виде страхов во сне и в воспоминаниях.

Вы можете продемонстрировать своё принятие, позволив ребёнку открыто выражать свои чувства. Не обесценивайте чувства ребёнка и ту ситуацию, в которую он попал («Что ты ревёшь, как девчонка, из-за всякой ерунды?»).

1. Работа со стрессом через режим, активность и закаливание. Следует внимательно относиться к продолжительности сна и его качеству, к тому, сколько времени ребёнок находится на свежем воздухе, к регулярности физической активности (занятия спортом). Полезны будут процедуры закаливания, тем более при повышенном уровне агрессивности.

2. Работа со стрессом через контакт. Обниматься желательно не менее 10 раз в день, продолжительность объятий примерно 20 секунд (объятия повышают уровень окситоцина в



крови), также, по возможности, стоит отвести ребёнка на массаж, так как он содействует устранению мышечных зажимов и общему расслаблению. Уделяйте внимание ребёнку — здесь важно качество (сосредоточенность на ребёнке, занятия, доставляющие ему радость, положительные эмоции от совместных дел), а не количество часов.

3. Работа со стрессом через рисунок. Особенно будет полезно использовать техники на ощущение границ — обвести ручку\ножку\всё тело и раскрасить, украсить наклейками, вырезками и рисунками.

4. Работа со стрессом через кукольную постановку. Взяв игрушки, вы можете проиграть с ребёнком сценарий, найдя в процессе игры способ совладания со стрессовой ситуацией. Главное, чтобы в этой игре ребёнок почувствовал свою силу и поддержку близкого человека.

5. Работа со стрессом через психотерапевтическую сказку. Такие сказки можно купить в магазине или найти в интернете, а можно придумать самим. С любым персонажем (лесной зверь, принцесса, робот и т. д.) может повториться история, произошедшая с вашим малышом. В сказке герой успешно справляется с трудностями и обязательно выходит победителем.

Помните, стресс лучше предотвратить посредством профилактики, нежели потом бороться с его последствиями!

## **7 игр-антистресс для спокойствия детей:**

### **1. Игры в домик.**

Любые игры, где ребёнок прячется, помогают ему восстановить личные границы, прийти в себя, когда он перевозбуждён или испытал сенсорные перегрузки, встревожен или сильно устал. И когда ребёнок не чувствует себя в безопасности.

Обеспечьте малышу место, где можно прятаться: домик из коробки или ткани, наброшенной на что-то, покупной или самодельный, уголок во встроенном шкафу или под столом.

### **2. Игры в младенца.**

Иногда дети хотят, чтобы мама взяла их на ручки и покачала, как младенца. Есть малыши, которые залезают к маме под одеяло. Поддерживайте эти игры, позволяйте ребёнку пригреться к вам, напиться вами. Малыши ещё не могут существовать автономно, родительские тепло, защита и забота необходимы им, как воздух.

### **3. Кокон.**

Игра, сопоставимая с игрой в домик, но в очень тесный домик. Малыша можно пеленать, как младенца, заворачивать в одеяло, плед.

Можно играть в окукливающуюся постепенно гусеницу и рождающуюся бабочку.

Эта игра помогает детям, переутомление которых выливается в гиперактивность, а также испуганным детям. Хорошо играть в кокон по вечерам во время адаптации к детскому саду.

### **4. Бутерброд.**

Эта игра также хороша для детей, чьё беспокойство выливается в гиперактивность, для детей, которые сучат ножками при засыпании, для переутомлённых детей, когда они обо всё спотыкаются и на всё натыкаются. «Бутерброд» помогает малышам прочувствовать своё тело, вернуть себе чувство самого себя. Плюс в этой игре родители уделяют малышу максимум внимания, что тоже возвращает ребёнку чувство себя.

Укладываете ребёнка на подушку (или на две), голова тоже на подушке и ножки на подушке (или на свёрнутом в несколько слоёв мягком одеяле) — это хлеб на блюде. Мажете хлеб маслом — разглаживаете ребёнка руками очень аккуратно и очень тщательно. Ласково проговариваете каждое своё действие. Потом кладёте поверх масла сыр и второй кусок хлеба — ещё одну или две

подушки (чтоб закрыть всего ребёнка), ещё раз намазываете маслом – уже посильнее, с давлением «размазываете» подушки по ребёнку.

А потом – «ам, ам» - едите бутерброд, сдавливая ребёнка в подушках с боков и немного придавливая сверху.

Потом гладите малыша по головке, улыбаетесь и даёте ему ещё полежать в подушках – пока сам не захочет вылезти.

### **5. «Катись колбаской по Малой Спасской!»**

Ребёнок хочет баловаться, крутиться, вертеться, а вам надо его успокоить, чтобы переключить на какое-то дело.

Будем ребёнка катать! По игровому мату, по одеялу, по кровати. «А ну иди сюда!» - катим лежащего ребёнка к себе. Ребёнок доволен – прикатали к себе и обняли, сидим успокаиваемся. Сопротивляется, активничает – отодвигаете, катите от себя, подталкивая обеими руками: «Катись колбаской по Малой Спасской!». И так несколько раз, пока состояние ребёнка не изменится.

Выйти из игры можно, «растягивая сосиску», то есть выравнивая ребёнка, делая потягушки. Можно из колбаски сделать «бутерброд». Можно перейти к «калачику».

### **6. Калачик.**

Эта игра, как и «бутерброд», помогает ребёнку прочувствовать своё тело, восстановить потерянный из-за каких-то переживаний контроль над ним. Эта игра также хороша в период адаптации к детскому саду или после слишком насыщенного впечатлениями и активностями дня.

Замешиваете из малыша тесто – как следует замешиваете, это значимая часть игры. Раскатываете тесто, вытягиваете в колбаску и аккуратно сворачиваете в калачик – колени к животу, головку к коленкам. И ставите в духовку, в тепло – укрываете пледом, одеялом или простынкой. И ждёте. Потом аккуратно достаёте и очень нежно, оглаживая малыша, мажете калачик маслом. И радуетесь. Какой красивый, румяный, душистый, мягкий, свежий у вас калачик получился! Можно чай пить! И ведёте малыша за стол – кормить или поить чаем.

### **7. Игры с водой.**

Почти все игры с водой действуют на детей успокаивающе и расслабляюще. Переливание воды из ёмкости в ёмкость, переливание воды шприцем или пипеткой, ложкой, эксперименты с подкрашиванием воды красками – все эти занятия приводят к тому, что дети сосредотачиваются и успокаиваются. Купание в тёплой ванне расслабляет ребёнка.

Вода смывает беспокойство и излишнее возбуждение. Ванна идеальна после шумной активной прогулки или после ухода гостей. А после ванны ребёнка можно отнести на кровать и укрыть мягким одеялом или мягкой простынкой. Неплохо устроить малыша на родительской кровати или в родительском кресле – в пространстве мамы или папы, чтобы оно его дополнительно поддерживало и успокаивало.

## **Рефлексия**

Психолог подводит итог собрания и интересуется впечатлением участников от встречи:

- Что вам сегодня удалось почерпнуть для себя?

- Что из этого вы готовы начать применять уже сегодня?

## **Прощание**

Каждый участник озвучивает какое-то пожелание остальным присутствующим.

## Коррекционно-развивающее занятие

### «Как победить злость»

**Цель:** формировать представление о чувстве злости

**Задачи:**

- учить понимать взаимосвязь ситуации и настроения;
- учить выделять основные мимические паттерны;
- развивать умение адекватно выразить негативные переживания.

**Оборудование и материалы:** видеозапись мультфильма «Про Миру и Гошу. Просто о важном» серия «Разозлились»; ноутбук; проектор; пиктограммы с изображением различных настроений (Приложение 1); картинки с изображением сердитых людей; листы белой бумаги с изображением тучки ; «волшебная книга» (Приложение 2), кепка, колпак и накидка для разыгрывания сценки.

### Ход занятия

#### Вводная часть

Дети сидят на стульчиках полукругом.

Педагог-психолог: Здравствуйте. Сегодня мы с вами продолжаем говорить о различных чувствах. Какие чувства вы знаете? (ответы детей). Сегодня мы познакомимся с ещё одним чувством. Но сначала я предлагаю вам поприветствовать друг друга необычным способом.

#### 1. Игра-приветствие «Я сегодня вот такой»

Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально своё состояние. Остальные участники говорят: «Здравствуй, ... (называют имя)». Затем все вместе повторяют имя приветствующего игрока и говорят «Имя сегодня вот такой», при этом стараясь копировать его жесты, мимику как можно точнее. Игра продолжается, пока в ней не примут участие все дети. В заключение все берутся за руки и хором говорят «Здравствуйте, ВСЕ!»

#### Основная часть

#### 2. Просмотр мультфильма «Про Миру и Гошу. Просто о важном» серия «Разозлились»

Педагог-психолог: Ребята, вы любите смотреть мультфильмы? (дети отвечают) Я принесла показать вам один познавательный мультфильм. Его нужно смотреть очень внимательно, потому что потом мы с вами поговорим о том, что вы узнали из этого мультфильма.

После просмотра педагог-психолог обсуждает с детьми мультфильм, предлагая им ответить на следующие вопросы:

- почему разозлились герои мультфильма?
- как они себя при этом вели, что делали?
- как они перестали злиться?

#### 3. Беседа «Когда мы злимся»

Педагог-психолог: Ребята, вы молодцы, очень внимательно смотрели мультфильм и верно ответили на все мои вопросы. А теперь я предлагаю поговорить о вас. Для начала посмотрите на картинки, что вы можете сказать об этих людях? Что они делают? Какое у них настроение? Как вы это поняли? (показывает картинки с изображением рассерженных людей) Обратите внимание:

когда мы злимся, брови наши сдвигаются, хмурятся, глаза смотрят сердито, губы сжаты в тонкую полоску, или рот приоткрыт, видны зубы. Ребята, а вы когда злитесь? Продолжите, пожалуйста, фразу:

- я злюсь, когда...
- когда я злюсь, я вот такой...(показать)
- когда я злюсь, я хочу сделать или делаю...

#### **4. Упражнение «Найди все «злючки»**

Педагог-психолог: Спасибо, ребята, за ваши ответы. Я думаю, мы узнали друг о друге много нового. А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру.

Дети подходят к столу, на котором разложены схематичные изображения различных чувств (пиктограммы). На другом столе лежат листы бумаги с изображением тучек и клей.

Педагог-психолог: «В одной маленькой стране жили веселые человечки. Они всегда радовались и смеялись, не знали, что такое страх, злость, грусть. Но однажды на их маленькую страну налетел сильный ветер со снегом, и из тучи посыпались «злючки». И все жители начали ругаться, ссориться, драться. Давайте поможем им. Нам надо найти все «злючки» (пиктограммы с изображением злого настроения), наклеить на лист бумаги с изображением тучки, при этом сказать я злюсь потому что ...»

#### **5. Игра «Снежки»**

Педагог-психолог: Теперь, ребята, мы должны избавиться от своих «злючек». Для этого я предлагаю вам поиграть в игру «Снежки».

Участники делятся на две команды, между которыми прокладывается разделительная линия (нарисовать мелом или положить веревку).

Педагог-психолог: Возьмите лист со своей «злючкой» и скомкайте его в «снежок». Затем по моей команде «Начали» каждая команда постарается закидать «снежками» соперников. Заканчивается игра также по моему сигналу «Стоп». Готовы? Начали...

После игры дети собирают все снежки и бросают их в корзину.

#### **6. Игра-импровизация**

Педагог-психолог: А теперь я предлагаю вам послушать небольшой рассказ, а затем разыграть его по ролям. Жил-был мальчик, и с ним никто не дружил и не играл, потому что он был злой, всех бил и обижал, он не знал, как справляться со своей злостью. Однажды на помощь ему пришёл добрый волшебник, который подарил мальчику волшебную книгу, в которой были написаны способы и приёмы как справиться со своей злостью. Мальчик изучил книгу и научился побеждать свою злость, перестал всех обижать, а ребята перестали бояться с ним играть и подружились с мальчиком. Итак, кто хочет сыграть роль мальчика? А может быть, это будет девочка? Кто сыграет роль доброго волшебника? Остальные будут играть ребят, которые не хотели дружить с мальчиком.

Ребёнок, играющий злого мальчика, надевает на голову кепку козырьком назад; «добрый волшебник» надевает колпак и накидку, в конце вручает «книгу» с нарисованными мнемона-таблицами.

В конце вместе с детьми педагог-психолог читает «книгу», дети пробуют способы избавления от злости.

Способы:

- если хочешь ударить – скажи «стоп» и сделай глубокий вдох и резкий выдох;
- хочешь сказать злое слово – скажи себе «стоп» и произнеси вслух – «я рассердился»;
- тебя ударили – хочешь ударить, сделай вдох и выдох и скажи, что тебе неприятно;

- рассердился – нарисуй свою злость на бумаге, потом порви, скомкай и выброси.

### **Заключительная часть**

#### **7. Релаксация «Улыбка»**

Педагог-психолог: Ребята, вы отлично усвоили способы избавления от злости, а теперь нам пора заканчивать наше занятие и я предлагаю вам расслабиться и отдохнуть. Садитесь удобнее, откиньтесь на спинку стула, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите вокруг. Ты всегда радость для другого... Береги себя и другого береги... Уважай, люби всё, что есть на Земле – это чудо! И каждый человек – тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!

Во время упражнения включается медленная приятная музыка.

#### **8.Рефлексия**

Педагог-психолог: А теперь, когда вы немного отдохнули, давайте вспомним, что мы сегодня делали на занятии? Что узнали нового? Что вам понравилось и не понравилось на занятии?

После ответов детей взрослый подводит итог: каждый может разозлиться и причинить кому-то вред, важно уметь управлять своей злостью.

## Тренинг для педагогов «Программа защиты от стресса»

**Цель:** формирование собственной программы педагога по защите от стресса.

**Задачи:**

- показать педагогам актуальность эмоциональной саморегуляции;
- определить эффективные для каждого участника естественные способы регуляции эмоционального состояния;
- предоставить возможность получения опыта искусственной регуляции эмоционального состояния.

### Тест на определение стрессоустойчивости

Для решения первой задачи предлагается небольшой тест «Подвержены ли вы стрессу?».

**Инструкция:** на каждый вопрос вы можете ответить да, нет, иногда.

1. Часто ли у вас появляется чувство усталости?
2. Чувствуете ли вы ухудшение способности сосредоточиться?
3. Замечаете ли вы, что ваша память стала хуже?
4. Есть ли у вас склонность к бессоннице?
5. Часто ли вас беспокоят боли в области позвоночника?
6. Бывают ли у вас сильные головные боли?
7. Есть ли у вас проблемы с аппетитом?
8. Замечаете ли вы, что отдых не даёт желаемого результата?
9. Скучаете ли вы на работе?
10. Легко ли вас вывести из себя?
11. Замечаете ли вы за собой склонность к излишней суете?
12. Часто ли вам хочется выпить?
13. Часто ли вы курите?
14. Бывает ли, что вам трудно завершить мысль?
15. Часто ли вы перестаёте себе нравиться?
16. Часто ли вам без видимой на то причины становится тревожно?
17. Часто ли вам не хочется видеть вообще никого?

**Обработка результатов:** подсчитайте набранное вами количество баллов: да – 2 балла, иногда – 1 балл, нет – 0 баллов.

**0-10 баллов.** Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных и опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Если набрали от 0 до 5 баллов, то вы, скорее всего, отнеслись к тесту поверхностно, потому что такая степень неподверженности стрессам – это действительно невероятно.

**10-25 баллов.** Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса – средний. Это значит, что избавление от стресса не будет для вас большой трудностью.

**25-34 балла.** Уровень стресса – высокий. Вам стоит задуматься о последствиях. Не пренебрегайте своим здоровьем: вам надо срочно изменить свою жизнь.

### Этапы программы

Для решения следующей задачи целесообразно познакомить педагогов с этапами программы защиты от стресса, сформировать понятия естественные и искусственные способы эмоциональной саморегуляции.

1-й шаг. Понаблюдать за собой. Что вы чувствуете в первые минуты стресса? Что с вами происходит, когда вы теряете самообладание. Это поможет точно и своевременно замечать, что вы вступаете в «зону стресса» и теряете самоконтроль.

2-й шаг. Найдите способы остановки самого себя. На первой же стадии стресса нужно взять перерыв и усилием воли прервать свое деструктивное действие.

Для этого:

- сделайте паузу в общении (помолчите несколько минут, вместо того чтобы с раздражением отвечать на несправедливое действие или замечание);

- выйдите из комнаты;

- переместитесь в другую, отдаленную часть комнаты;

- отвернитесь и посмотрите в окно.

3-й шаг. Переведите свою энергию в иную форму деятельности. Займитесь чем-нибудь, что даст возможность снять напряжение. Если вы находитесь на работе:

- переберите свои деловые бумаги, полейте цветы и пр.;

- выйдите в коридор и поговорите с симпатичными вам людьми, детьми;

- подойдите к окну, посмотрите на небо, деревья, идущих по улице людей. Попробуйте вообразить, о чем думают проходящие мимо люди;

- зайдите в туалетную комнату и 2–3 минуты подержите ладони под холодной водой.

Такой перерыв практикуйте как можно чаще в те моменты, когда вы чувствуете, что теряете самоконтроль в стрессовой ситуации. Важно, чтобы действие остановки себя вошло в привычку.

4-й шаг. Серьезно подумайте о том, какие моменты в работе помогают вам снять напряжение? Что вас больше всего радует? Чем вы занимаетесь с увлечением? Постарайтесь каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят вам удовлетворение и радость.

### Как сбросить напряжение

Практические психологи выделяют две группы методов, позволяющих человеку сбрасывать внутреннее напряжение и успокаиваться. Условно их называют естественными и искусственными методами. К **естественным** методам относятся все «секреты», помогающие человеку самому восстановить внутренний эмоциональный баланс дома или на работе и прийти к равновесию в стрессовой ситуации.

По кругу с участниками встречи проводится обсуждение, какие естественные способы помогают расслабиться на работе и дома. Педагоги называют в основном такие средства самопомощи в стрессе:

- Физическая нагрузка (спорт, прогулка, уборка и др.). Большинство отмечают, что важно немного физически устать и тогда психологическая усталость проходит, раздражение заметно снижается, а то и совсем исчезает.

- Вода (плавание в бассейне, водные процедуры: ванна, душ, баня, сауна).

- Увлечения (общение с детьми, прогулка с животными, машина, чтение и др.).

- Общение со спокойными, оптимистичными людьми.

К **искусственным** методам самопомощи относятся целенаправленно созданные психотехнические упражнения для управления самим собой в стрессовой ситуации.

Важно знать некоторые из них, чтобы использовать в моменты нарастания внутреннего напряжения. Данные упражнения помогают не «выплескивать» раздражение на других, избежать обычных отрицательных последствий: не наговорить обидных слов, сохранить свое здоровье, уверенность в себе, избежать мучительных раздумий о своих реальных и мнимых ошибках.

### **Примеры психотехнических упражнений**

#### ***1. Упражнение «Убежище»***

Представьте себе, что у вас есть надежное и удобное убежище, в котором вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит.

Не обязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища в жизни, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий вас прочь от Земли.

Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище. Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или что-то другое. Старайтесь думать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны.

В течение дня каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представьте себе свое убежище.

#### ***2. Упражнение «Настроение»***

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами чистый лист бумаги. Нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на бумагу, стараясь «выплеснуть» его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны.

После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и бросьте его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как исчез этот неприятный для вас рисунок.

Вы успокоились, но проблема, мучившая вас, осталась. Она существует в вашей жизни и при помощи техник от нее не избавиться. Мы можем только изменить к ней отношение, но исключить проблему из своей жизни практически невозможно.

#### ***3. Упражнение «Отношение к проблеме»***

Оно направлено на снижение субъективной значимости проблемной ситуации для человека, на достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Выполняется в течение 10–15 минут.



Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить себе следующие образы-картинки.

Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.

Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.

С помощью своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, в котором вы живете, подумайте также о своей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Двигаясь дальше к расширению «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе — огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие относительно каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю.

Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.

На вопрос после упражнения «Что вы чувствуете?» обычно люди отвечают: «Я смогла успокоиться, когда почувствовала, что моя проблема ничтожно мала по сравнению с огромным и величественным космосом». «Я удивлен, что проблема вообще перестала для меня существовать. Когда я смог почувствовать необъятность и вечность космоса, в конце упражнения, при повторном возвращении к своей проблеме, я не смог ее сформулировать». «Моя проблема стала для меня не такой важной, как только я подумала о том, сколько людей населяют нашу страну и вообще планету, сколько людей, действительно страдающих!». «Мне было так хорошо в космосе! И совсем не хотелось возвращаться на Землю и тем более снова формулировать проблемы!».

#### **4. Упражнение «Самооценка»**

Формирует навыки позитивного мышления, развивает положительную самооценку.

Возьмите чистый лист бумаги и вертикальной чертой разделите его пополам — у вас будет левая и правая половины листа. В левой части листа перечислите свои собственные недостатки, нумеруя их по порядку. Например:

1. Вспыльчивость.
2. Недоверчивость.
3. Мнительность.

В течение 10 минут напишите все свои отрицательные качества. У вас может получиться всего три таких качества, а может 20 и более. Здесь все строго индивидуально.

После того как вы зафиксировали свои недостатки и пронумеровали их, обратитесь к правой стороне листа. Теперь попробуйте каждое отрицательное, по вашему мнению, качество, которое

вы написали в левой части, перевести в положительное, которое запишите в правой части. При этом сохраняйте нумерацию: первое качество-недостаток переведите, соответственно, в первое качество-достоинство.

Заполняя правую часть листа, не ограничивайте себя во времени. Вы можете работать 10–15 и более минут.

Не удивляйтесь, на самом деле каждое качество личности человека не имеет ни отрицательного, ни положительного знака, это сами люди «навешивают» на них свои оценки в зависимости от ситуаций, в которые они попадают.

В нашем примере заполнение правой части листа может выглядеть следующим образом:

**1. Вспыльчивость — Энергичность**

Как правило, вспыльчивыми бывают люди, имеющие холерический темперамент, активные, деятельные и подвижные. Они способны быстро решать проблемы, часто бывают общительны, открыты.

**2. Недоверчивость — Жизненный опыт и глубина**

Люди становятся недоверчивыми, если в своей жизни они были очень открытыми и максимально доверяли какому-то человеку. Их доверие было обмануто, и они «закрылись». Такие люди часто организуют «проверки» своего партнера. И если в ходе таких «проверок» они приходят к выводу, что ему можно доверять, то это доверие становится действительно глубоким и надежным.

**3. Мнительность — Тонкость, чувствительность, ранимость**

Люди мнительные — это люди чувствительные. Они проявляют мнительность при недостатке информации о событии или человеке. В деловых переговорах такие люди часто являются прекрасными наблюдателями, которые не пропустят никакой мелочи, никакой, казалось бы, незначительной детали. У них хорошо развита интуиция, и они быстрее других чувствуют опасность.

## **Рефлексия**

Участникам обозначить словом или предложением в каком состоянии или с каким чувством они завершают тренинг.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

- 1 Формируйте у детей правильное отношение к себе и окружающему миру: взаимодействию с другими людьми, успехам и неудачам, оценке собственной деятельности
- 2 Создавайте ситуации успеха, с помощью которых ребенок сможет поверить в себя



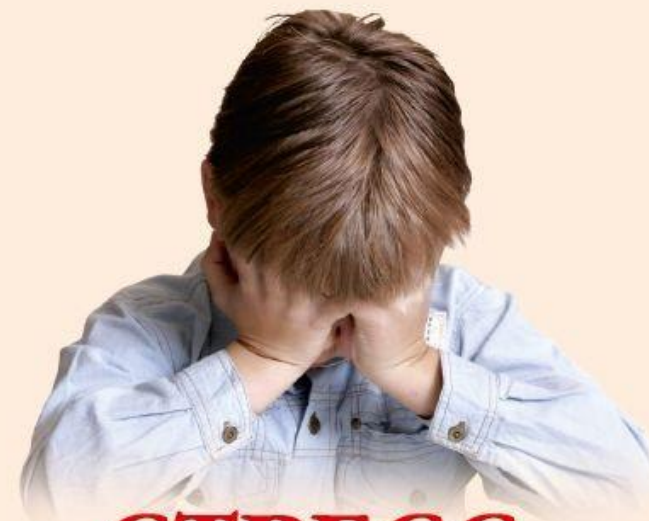
- 3 Давайте ребенку посильные задания, не требуя выполнения слишком сложного для него поручения
- 4 Ставьте перед ребенком реальные и определенные цели (лучше учиться, выполнять правила поведения, вовремя делать уроки и др.)
- 5 Позвольте ребенку быть самостоятельным



- 6 Играйте вместе с ребенком, т.к. игровые методы работы с предметами, игрушками формируют более тесный эмоциональный контакт
- 7 Применяйте психотерапевтические методы: сказкотерапия, песочная терапия, арт-терапия
- 8 Помните, что улучшению самочувствия ребенка способствует тактильный контакт как элемент телесной терапии: обнять, погладить, успокоить и т.д.
- 9 Заботьтесь о физическом и психическом здоровье ребенка. При необходимости обращайтесь к специалистам: врачу-педиатру, психотерапевту, психологу



**Помните!**  
**Умение противостоять стрессам –**  
**одно из условий душевного**  
**благополучия ребенка**



## СТРЕСС У ДЕТЕЙ

*«Лучший способ сделать детей  
хорошими – это сделать их  
счастливыми»*

Оскар Уайльд





Помимо питания, одежды и крыши над головой, самое главное в жизни ребенка – это эмоциональная безопасность. Если у ребенка достаточно эмоциональных связей в первые годы жизни, то он растет психологически здоровым.

### ЧТО НЕОБХОДИМО РЕБЕНКУ?

**Безопасность и уверенность в том, что его любят.**

**Эмоциональный стресс** – состояние



ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

### ЧТО ПРЕДРАСПОЛАГАЕТ К РАЗВИТИЮ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ?

#### БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- поражение центральной нервной системы, черепно-мозговая травма
- задержка психического развития
- соматические заболевания

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- эмоциональная чувствительность

#### СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

- нарушение адаптации к детскому коллективу
- микроклимат в семье, условия воспитания ребенка

### ТРАВМИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МОГУТ ОКАЗЫВАТЬ СИТУАЦИИ

- **связанные с утратой или отсутствием чувства защищенности** (жестокость или эмоциональное отвержение в семье, развод родителей, гиперопека, появление нового члена семьи, языковая или культурная отгороженность семьи)
- **вызывающие беззащитность из-за отрыва от семьи** (посещение детского сада, госпитализация)



У детей дошкольного возраста могут появиться депрессивные симптомы, раздражительность, плаксивость, аффективные вспышки, апатия, страхи, а также нарушения интеллектуального и речевого развития.

Ребенок, утратив имеющееся благополучие или лишившись объекта любви, может переживать чувство беспомощности и пассивного смирения.



### ПРОЯВЛЕНИЯМИ СТРЕССА МОГУТ БЫТЬ:

- **расстройства пищеварения, кишечные колики, потеря массы тела, энурез, энкопрез, головные боли, нервные тики и др.**
- **нарушения поведения:**
  - отказ от участия в живых эмоциональных играх
  - снижение концентрации внимания в процессе занятий
  - ухудшение усвоения знаний, стремление к уединению или, наоборот, в поисках поддержки нежелание покинуть общество взрослого
  - легкое вступление в ссоры
  - аутоагрессия
  - появление вредных привычек: сосание пальцев, откусывание ногтей и др.

