

# **Знакомство с понятием стресс и пути снятия напряжения во время повышенных нагрузок**

Дистанционное занятие по дополнительной  
общеобразовательной программе «Мир  
вокруг нас» 3 год обучения

Педагог: Шатная Т.Ю.

# Что такое стресс?



*Стресс* — давление, напряжение, представляет собой состояние чрезмерно сильного длительного **психологического** напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Причины возникновения **стресса** разнообразны. Одним из часто встречающихся видов считается **стресс** из-за **учебы**. Особенно этот вид стресса проявляется у школьников. Для начала заметим, что **стресс** на **учебе** проистекает из повышенных интеллектуальных нагрузок и существенных перемен в образе жизни учащихся. И как раз чтобы справиться со **стрессом** и усилить сопротивляемость организма, нужно в первую очередь понять, по каким причинам на **учебе** появляется **стресс**. Если же пустить это дело на самотек, можно создать себе массу проблем со здоровьем, психикой, и, как следствие, с **учебой**.

# Признаки стресса или напряжения

- Появляются приступы *тревоги, беспокойства, паники*, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение.
- Тревожное состояние, как правило, развивается постепенно. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, повышенная утомляемость

# Методы борьбы с стрессом


**Дыхательная гимнастика**

**Прослушивание  
Музыки, пение**

**Арт-терапия:  
изотерапия, фото-  
терапия,  
библиотерапия,  
сказкотерапия,**

**Физические  
упражнения**

# Физические упражнения



- Сегодня предлагаем положить в копилочку полезных средств физические методы борьбы с напряжением и стрессом. И не просто положить, а держать наготове как верных помощников. Будем влиять на внешнее, чтобы успокоить внутреннее — справимся со стрессом гимнастикой (когда это удобно) и дыханием.
- Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ученику успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков - понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

# Упражнения:



- **1. Растягиваем плечи.** Нужно встать ровно, прямо. Кладём руки на плечи. Вдыхая, поднимаем локти вверх, тянемся ими к потолку, голова же немного запрокидывается назад (не сильно, лучше так, чтобы нос тянулся к потолку). Выдох — возвращаемся в первое положение. Повторение этого упражнения всего несколько раз *снимет напряжение в шее, плечах и спине.*
- **2. Тянемся к звёздам.** Стоим прямо, ноги располагаются на ширине плеч. На входе руки тянутся вверх так, словно мы вот-вот достанем до звёзд. Когда выдыхаем — руки опускаются, нужно их немного встряхнуть. Повторяем около пяти раз, дышим глубоко, для лучшего эффекта растопыриваем пальцы, когда тянемся вверх.
- **3. Обхватываем ноги.** Нужен стул без колёсиков. Садимся прямо, далее сильно прижимаем ноги к себе таким образом, чтобы пальчики на ногах располагались на краю стула. Подбородок при этом находится между коленками. В положении обхвата находимся 10 секунд, затем резко ослабляем объятия. Повтор 5 раз. Это упражнение расслабит мышцы спины, плечи.
- **4. Поза ребенка.** Необходимо сесть на пятки, колени немного разведены в стороны. Глубокий вдох — поднимаем руки вверх, слегка потягиваемся. Выдох — кладём руки на колени, затем на пол перед вами как можно дальше. В этом состоянии нужно пробыть 30 секунд, дыша глубоко и спокойно. Повторы около 5 раз.

# Дыхательные упражнения



- «Дыхание — это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги», — говорят врачи.

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

# Правила выполнения



- **Акцент на ВДОХЕ!**
- **Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.**
- **Выдох осуществляется после каждого вдоха самопроизвольно , желательно через рот.**
- **Вдох делается одновременно с движениями.**
- **Счет в гимнастике на 4, 8, 16, считать следует мысленно, не вслух.**
- **Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.**
- **Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.**



# Основной комплекс дыхательных упражнений



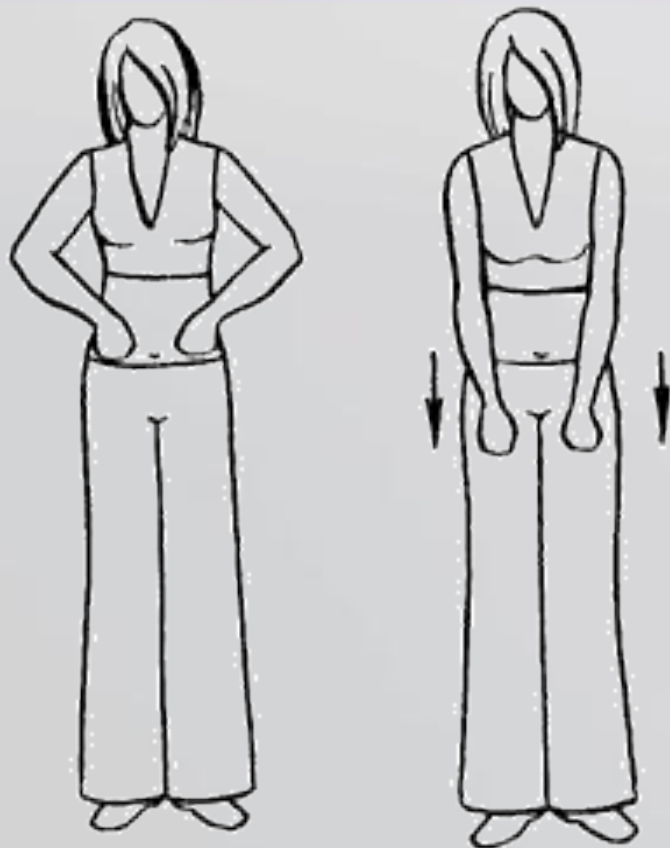
# Упражнение «Ладони»



**Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.**

**Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, Сжимать пальцы резко с большой силой. Вначале нужно выполнить 24 раза по 4 вдоха-движения. Далее по 8, 16, 32 вдоха-движения без пауз.**

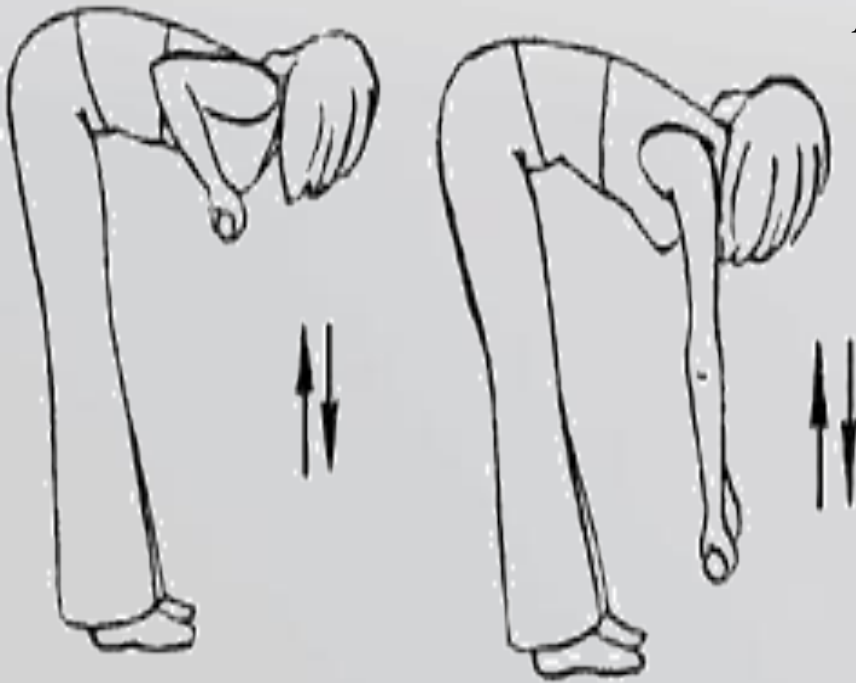
# Упражнение «Погончики»



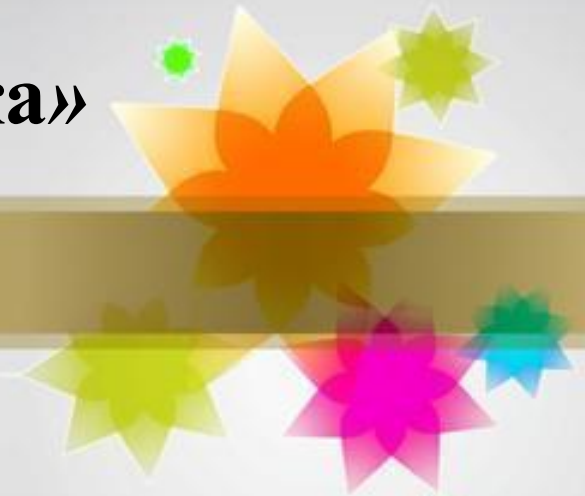
**Исходное положение:**  
встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к поясу. При вдохе резко толкать кулаки к полу, словно сбрасывая с рук что-то. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить.  
**Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений .**

# Упражнение «Насос»

*Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.*

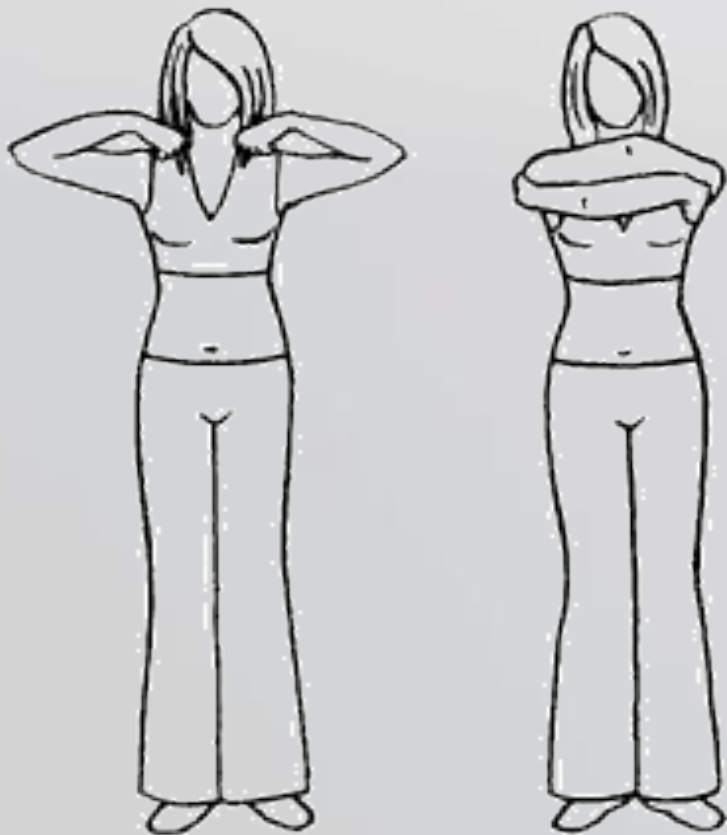


# Упражнение «Кошка»



**Исходное положение: встать прямо, руки слегка согнуты в локтях, ноги чуть уже ширины плеч. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево с одновременным вдохом. Кисти на уровне пояса, руками делаем легкое хватательное движение. Ступни ног не отрываются от пола.**

# Упражнение «Обхвати плечи»



**Исходное положение:** встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. Это упражнение подключается позже.

# Упражнение «Большой маятник» («НАСОС»+ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»)



**Исходное положение: встать прямо, слегка наклониться к полу, руки тянутся к коленям, – вдох. И сразу без остановки слегка откинуться назад, обнимая себя за плечи – тоже вдох. В пояснице сильно не прогибаться.**

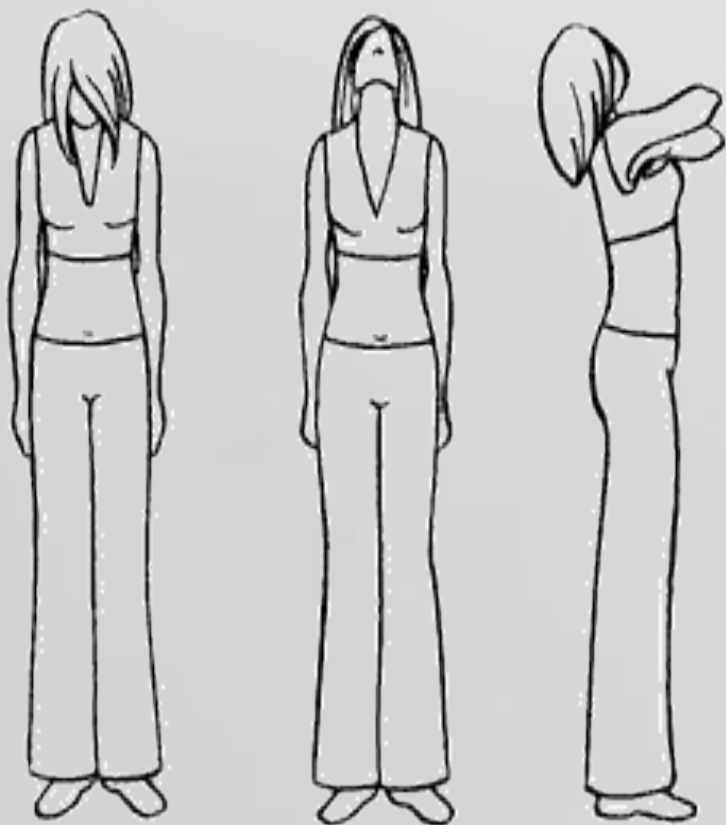
# Упражнение «Ушки»



**Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.**



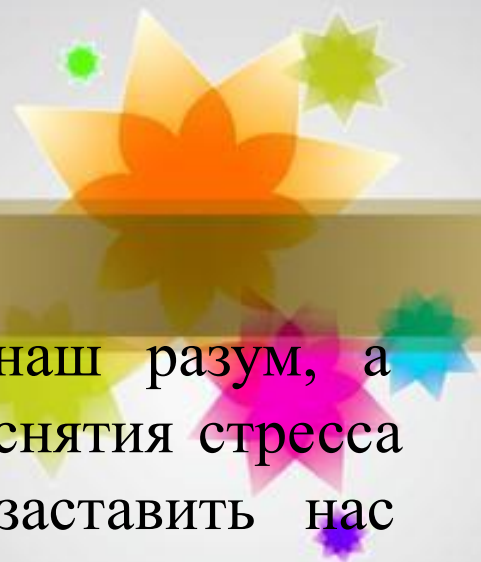
# Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



**Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.**

**Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается по середине. Нельзя напрягать шею! Не делать резких движений головой!**

# Музыка



Музыка может значительно влиять на наш разум, а прослушивание медитативной музыки для снятия стресса и беспокойства может на самом деле заставить нас чувствовать себя лучше психологически, эмоционально и физически. Важно максимально расслабиться и отключиться от внешнего мира. Если есть возможность, примите положение лежа или просто удобно устройтесь. Лучше закрыть глаза, чтоб абстрагироваться от внешнего мира. При прослушивании композиции нужно не просто отдыхать, а пропускать ее через себя, позволяя насыщать вас силой и энергией.

## **Пакет программ музыкальных композиций для регуляции психоэмоционального состояния:**

- 1. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности:** Ф.Ф.Шопен "Мазурка, "Прелюдии", И.Штраус "Вальсы", Ан.Рубинштейн "Мелодии".
- 2. Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышения чувства принадлежности к прекрасному миру природы:** И.С.Бах "Контата 2", Л.в. Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".
- 3. Для общего успокоения, удовлетворения:** Л.в.Бетховен "Симфония 6", часть 2, И.Брамс "Колыбельная", Ф.П.Шуберт "Аве Мария", Ф.Ф.Шопен "Ноктюрн соль-минор", А.К.Дебюсси "Свет луны".
- 4. Для снятия напряженности в отношениях с другими людьми:** И.С.Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21", Б.В.Я.Барток "Соната для фортепиано, "Квартет 5, А.Брукнер "Месса ля-минор".  
**5.Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:** В.А.Моцарт "Дон Жуан", Ф.Лист "Венгерская рапсодия" 1, А.И. Хачатурян "Сюита Маскарад".
- 6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:** П.И.Чайковский "Шестая симфония", 3 часть, Л.в. Бетховен "Увертюра Эдмонд", Ф.Ф.Шопен "Прелюдия 1, опус 28", Ф.Лист "Венгерская рапсодия" 2.

## **примеры снятия напряжения :**

- **Создание коллажа** ( моя семья, наши выходные и т.д.)
- **Работа с бумагой.** Используя бумагу, создайте объёмную композицию или скульптуру. Можно пользоваться ножницами, клеем, скотчем и пр. Варьировать это задание можно как тематически, так и инструментально, например:- передавайте по кругу лист бумаги и пусть участники делают с ним всё, что захочется (мять, рвать, вырезать, склеивать и пр.);- создайте или вырежьте фигурки из бумаги и обыграйте рассказ, историю;- используйте для создания композиции туалетную бумагу;- используйте для создания композиции обёрточную бумагу, картон (гафрированный, цветной и пр.), пакеты, коробки, обёртки от конфет и пр.- используйте для создания объёмной композиции газеты, журналы.

**Рисование каракулей.** Свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

**Рисование ладошками** (отпечатки своих рук и рук близких)

**Чтение художественных произведений, придумывание своих веселых историй**

**Создание семейных фотографий, альбома**

**Прогулка или семейный поход вместе**

Просмотр театральных спектаклей, детских фильмов, мультфильмов:

- (<https://www.culture.ru/>);
- (<https://polka.academy>);
- Мировое искусство ([www.world-art.ru](http://www.world-art.ru)) ;
- Культурология.рф ( [www.kulturologia.ru](http://www.kulturologia.ru) ).

Посещение виртуальных экскурсий по музеям России и мира:

- ([muzei-mira.com](http://muzei-mira.com));
- Музеи мира и картины известных художников ([nearyou.ru](http://nearyou.ru)).

Классическая музыка: крупнейший веб-форум на русском языке:

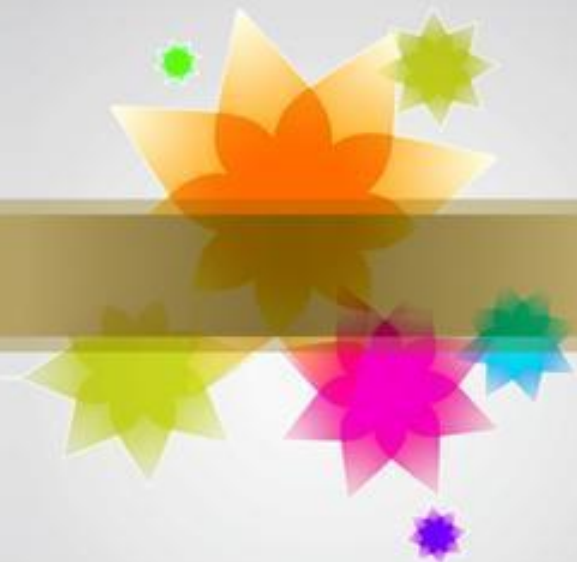
- Форум музыкантов ([www.musicforums.ru](http://www.musicforums.ru));
- Портал, посвящённый классической музыке, опере и балету ( [re-minor.ru](http://re-minor.ru));
- Композиторы, произведения, исполнители ([www.classic-music.ru](http://www.classic-music.ru))

# Полезные советы



- Очень важно создать на сложный период некое безопасное место для восстановления сил. Что это значит? Помните, дети все время делают себе пещерки, палатки, домики внутри большого дома. Это своеобразный возврат в материнскую утробу, где безопасно, комфортно и хорошо. Если ваши дети строят их сейчас, позволяйте им это делать и даже засыпать в них. И для себя создайте некий кокон безопасности - любимое кресло, диван, плед. Постарайтесь не работать в этом месте, а заниматься только приятными вещами
- Помощь в организации учебы точно будет нужна медлительным детям, тем, кто отвлекается, тем, у кого много народу в доме и тем, у кого есть проблемы с дисциплиной.
- Составьте распорядок дня, гибко меняйте его, добавляйте приятные вещи — долгий завтрак или чтение книги, просмотр фильма.

**Обязательно планируйте перерывы в деятельности для детей и взрослых!**



***Спасибо за внимание!***

