

Поговорим о том, что такое стресс

Понятие «стресс» введено канадским ученым Гансом Селье (1936 г.), который определил стресс, как "неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Стресс может вызвать практически любое новое или неожиданное событие: и положительное, и отрицательное. С точки зрения науки нельзя сказать однозначно, что стресс - это хорошо или плохо.

Стрессовая реакция - это адаптационный механизм организма, помогающий ему приспособиться к изменениям, встретить их во «всеоружии».

«Современный мир - это постоянные стрессы, масса неотложных дел и сомнительные ценности, которые заполняют дни и ночи, замутняя наше сознание».

Б.Т. Грив «Смысл жизни»



Составители:

Педагог-психолог Андрейцева Т.Г.

Педагог-психолог Мещерякова К.А.

МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.»



ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

*«Стресс появляется оттого,
что вы, зная как поступить
правильно, делаете наоборот»
Ларри Уингет*



Профилактика и
преодоление стрессовых
состояний

г. Ханты-Мансийск,
ул. Рознина, 27

Вот несколько упражнений,
которые можно выполнять с
детьми дома:

«Мы делили апельсин...»

Мы делили апельсин

(Потираем одну ладошку о другую)

Много нас

(Протягиваем ручки, ладошки от
себя, шевелим пальчиками)

А он один

(Сложить одну ладошку в кулачок,
другой его обнять)

Эта долька - для ежа,

Эта долька - для стрижа,

Эта долька - для утят,

Эта долька - для котят,

Эта долька - для бобра

(По очереди загибаем пальчики,
начиная с большого)

А для волка - кожура

(Протягиваем ладошки вперед)

Он сердит на нас - беда!

(Сжимаем кулачки)

Разбегайтесь - кто куда!

(Резко разжимаем пальчики).



«Магазин»

Мы пришли в магазин.

(Идут пальчиками по столу;

Вытягивают вперед слегка согнутые

в локтях руки, сцепив их перед

собой)

Мы купили торт - один,

(Показывают 1 палец)

Плюшек - две,

(Хлопают в ладоши 2 раза и

показывают 2 пальца)

Ватрушек - три,

(Хлопают в ладоши 3 раза и

показывают 3 пальца)

А киви купили - сразу четыре!

(Вертят кулачками и показывают 4

пальца).



Проигрывайте с детьми
различные сказки, играйте
в кукольный театр.

«Маланья»

У Маланьи, у старушки

(Хлопки в ладоши: то правая, то
левая сверху)

Жили в маленькой избушке

(Сложить руки углом, показывая
«избушку»)

Семь сыновей,

(Показать 7 пальцев)

Все без бровей,

(Очертить брови пальцами)

Вот с такими ушами,

(Ладони с растопыренными пальцами
поднести к ушам)

Вот с такими носами,

(Показать длинный нос, поставив
ладони с растопыренными пальцами
друг за другом)

Вот с такой головой,

(Очертить большой круг вокруг
головы)

Вот с такой бородой!

(Показать руками большую бороду)

Они не пили и не ели,

(Одной рукой поднести ко рту
«чашку», другой - «ложку»)

На Маланью все глядели

(Держа руки у глаз, похлопать
пальцами, как ресницами)

И все делали вот так...

(Похлопать в ладоши 2 раза).

