

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Методическая разработка на тему: «Цикл  
занятий по профилактике стресса»

Составитель: педагог – психолог Доронина О.Ю.

Нижний Новгород, 2015

### Аннотация.

Методическая разработка по профилактике стресса предназначена для обучающихся, родителей обучающихся, педагогов и прочего кадрового состава учреждения.

### Введение.

Тема стресса в наше время становится наиболее актуальной. Увеличился информационный поток, который поглощает нас везде – школа, работа, реклама на улицах, телевидение и Интернет. Как же можно гармонично существовать в поле информационного потока, ограждая себя от разрушающих последствий стресса? Необходимо научиться грамотно обходиться с собственным телом, эмоциями, сознанием. Отсюда мы ставим цель нашей разработки.

Цель: обучить эффективным техникам снятия эмоционального напряжения; развитие способности к рефлексии; создание мотивации для самопознания.

### Занятие 1.

1. Понятие стресса. Что такое стресс? (дискуссионный момент)
2. Информирование о понятиях «Эустресс» и «Дистресс». Спросить – может кому-то знакомы данные понятия? В чем разница между ними? Какие последствия эустресса? Дистресса? А как Вы ощущаете эту разницу?
3. А теперь составьте, пожалуйста, список эмоций, чувств, телесных ощущений, которым свойственно проявляться в ситуациях эмоционального напряжения.

Когда Ваш список будет готов, выберите, пожалуйста, одно состояние, которое вызывает наибольший эмоциональный отклик.

4. Теперь попробуйте изобразить на бумаге Ваше состояние... Какой формы оно может быть?.. Какого размера?

Может быть, к Вам пришел какой-то конкретный образ? Попробуйте нарисовать этот образ, это чувство, ощущение, эмоциональное состояние на бумаге простым карандашом.

А в процессе работы, наблюдайте за своими чувствами.

Если вы готовы, закончили работу, то сейчас сожмите листок. Скомкайте его и ненадолго опустите в воду, чтобы лист был немного влажным. Как изменилось ваше состояние?

Теперь попробуйте его расправить, разгладить на столе. Посмотрите, что у вас получилось. Какие чувства у Вас это вызвало?

А сейчас раскрасьте ваш образ (использовать только краски).

Рефлексия упражнения: каждый участник делится своими переживаниями, насколько ему понравилось выполнять данное задание.

7. Мозговой штурм на тему: «Способы выражения своих чувств».

8. Знакомство с буклетом.

### **Занятие 2.**

Цель: обучить эффективным техникам снятия эмоционального напряжения; развитие способности к рефлексии; создание мотивации для самопознания.

1. Использование метода «Символдрама» (представление образов), мотив «Опушка леса и животное, выходящее из леса», с элементами аутотренинга, предназначенный для коррекции поведенческой сферы, в том числе, на интроектном уровне.

Изображение особенно запомнившихся моментов из образа, с дальнейшей рефлексией.

### **Занятие 3.**

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой

же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнять к скорости шагов.

#### Упражнение «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

#### Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, «Ух!»

#### «Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Список используемой литературы:

1. Cannon W. B. The Wisdom of the Body. – New York: W. W. Norton & Company, 1963.
2. Жуков Д. А. Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей. — М.: Альпина-нон-фикшн, 2013.
3. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. — Л.: Прибой, 1927.
4. Кокс Т. Стресс. — М.: Медицина, 1981.
5. Селье Г. На уровне целого организма. — М.: Наука, 1972.
6. Символдрама. Сборник научных трудов. Авторы: Е. Агеенкова, Татьяна Василец, И. Логвинова. Европейский гуманитарный университет. 2001, 416 с.