

ГБУ СО "Ирбитский центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»



Как справиться со стрессом в начале учебного года: техники самопомощи и управления стрессом

Рекомендации для родителей и педагогов

Автор-составитель
Сложинская Светлана Викторовна,
Педагог-психолог

г. Ирбит
2023 г.

detiirbita.ru



Как справиться со стрессом в начале учебного года: техники самопомощи и управления стрессом: Рекомендации для родителей и педагогов / Автор-составитель Сложинская С.В.; Редактор Фомичева С.В.: ГБУ СО «Ирбитский ЦППМСП».- Ирбит, 2023

В пособии представлены различные практики и техники управления стрессом, предложены рекомендации родителям и педагогам, как справиться со стрессом самим и как эффективно помочь ребенку.

государственное бюджетное учреждение Свердловской области
"Ирбитский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"
(ГБУ СО "Ирбитский ЦППМСП")
623850 Свердловская обл. г. Ирбит, ул. Пролетарская, 16
8 (343-55) 6-35-42, detiirbita@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Феномен третьей недели.....	4
Реакции организма на стресс.....	5
Модель стресса.....	6
Как стресс влияет на организм.....	7
Как справиться со стрессом.....	8
Институт изучения детства, семьи и воспитания.....	8
Принятие своих эмоций.....	9
Способы саморегуляции.....	10
Дыхательные упражнения.....	11
Техника зевания как средство от усталости.....	14
Техники заземления.....	15
Техники, связанные с использованием образов.....	17
Техники связанные с воздействием слова.....	18
Десять ударов по стрессу.....	19
Как можно помочь себе?.....	19
Как избежать стресса и продуктивно пережить стресс?.....	22

Феномен третьей недели

Жизнь людей редко протекает спокойно и монотонно. Во многих жизненных ситуациях приходится нервничать, раздражаться, решать проблемы в семье и на работе.

Стресс является неотъемлемой частью современного человека. Состояние стресса, как ни странно, не всегда негативно воздействует на организм. Он заставляет человека концентрироваться в решении трудных вопросов, мобилизовать силы. Важно не допустить, чтобы стрессовая нагрузка стала чрезмерной, и нанесла здоровью серьезный вред.

Начало учебного года – непростой период для детей и взрослых. Заканчивается беззаботная жизнь: снова ранние подъемы, четкий распорядок дня у детей, изменение ритма жизни, иногда графика работы, новые нагрузки, новые задачи, обязанности, хлопоты ... У детей, к тому же, часто дополнительные занятия в кружках и секциях.

Исходя из уровня эмоциональных переживаний, испытываемых нагрузок, сентябрь условно можно разделить на несколько периодов.

Первая неделя - День знаний, праздник, много положительных эмоций. Дети идут в школу с удовольствием, красивые, нарядные, родители с гордостью и радостью смотрят на своих детей, педагоги радуются встрече с детьми.

Вторая неделя - ребенку интересно вновь встретиться и общаться с друзьями, делиться летними впечатлениями. Заданий школьных пока ещё немного. Они не такие сложные. Ещё хорошая погода, есть возможность погулять после школы. В этот период проходит и День здоровья, когда всем классом, а то и всей школой, дети и взрослые выходят на природу отдохнуть. У взрослых – тоже пока ещё приятные хлопоты, ожидания...

Третья неделя - эффект новизны проходит, повышаются нагрузки, требования учителей, а уровень эндорфинов снижается, сопротивление к новому распорядку и требованиям повышается. У школьников, родителей, педагогов, как правило, накапливается усталость от смены деятельности, новых впечатлений, повышенной ответственности. У детей организм не справляется со стрессом, и часто в этот период дети начинают болеть. Так проявляется феномен третьей недели сентября.

Реакции организма на стресс

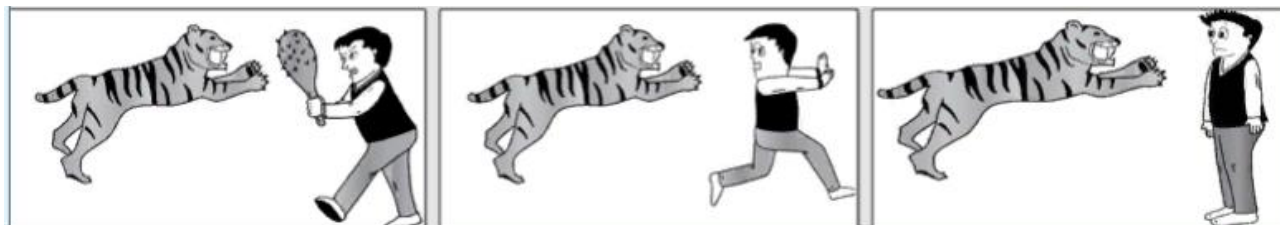
Слово «стресс» произошло от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения».

В первый месяц учебного года все испытывают 2 вида стресса – полезный и вредный.

Задача полезного стресса - адаптироваться к новым обстоятельствам. Под его влиянием человек моментально подстраивается под ситуацию и получает из неё максимум пользы.

Вредный тип стресса – истощает нервную систему и бьёт по здоровью. Так как тело не может постоянно работать на износ, эффективность снижается, умственная активность падает, человек постоянно ощущает усталость.

Важно не допустить, чтобы стрессовая нагрузка стала чрезмерной, и нанесла здоровью серьёзный вред. Задача взрослого – справиться со стрессом самому, научить этому ребенка.



Существует три реакции организма на стресс «Беги, бей, замри». Это естественная реакция организма. Наша задача из отрицательных реакций перевести в положительные.

Реакция организма БЕГИ не означает, что нужно убежать от ситуации, это означает, что нужно принять решение. «Я сейчас не могу эту проблему решить, мне нужно время, чтобы подумать и принять решение. Я сейчас не могу это обсуждать. Вернемся к этому позже, когда я успокоюсь и смогу принимать решение здраво».

Следующая реакция БЕЙ – часто проявляется в том, что человек начинает кричать и проявлять агрессию в отношении других или себя. Здесь нам нужно принять свои чувства и помочь себе выплеснуть негативные эмоции, например, через работу с телом - побить грушу, помять подушку или антистресс, сжать кулаки..., то есть проделать любые действия помогающие выплеснуть негативные эмоции, не направленные на другого человека или на себя.

Реакция ЗАМРИ тоже важна для того, чтобы собраться с мыслями, силами для решения возникшей проблемы, но не сдаваться, не опускать руки. Необходимо дать себе время на передышку, на осмысление ситуации.

Понимание своих стратегий нужно, чтобы выйти из привычного круга проблем и получать желаемые результаты. Важно управлять инстинктивными реакциями, искать подходящие способы для поиска ресурсов и выхода из тупика.

Модель стресса

Есть одно наблюдение, которое обнаружил Ганс Селье¹, заключается в том, что стрессовые реакции имеют свои пределы, поэтому запас энергии человека, необходимой ему для адаптации к стрессовой среде постепенно истощается, если организм постоянно подвергается воздействию стрессора.

Поэтому важно знать, как развивается стресс, чтобы распознать его на ранних стадиях и вовремя постараться помочь себе или другому человеку.

Модель развития стресса состоит из трёх элементов или фаз, включающих различные реакции организма на стресс:

1. Стадия тревоги.
2. Стадия сопротивления.
3. Стадия истощения.

Стадия тревоги	Стадия сопротивления	Стадия истощения
Это фаза мобилизации защитных сил организма.	Это сбалансированное расходование резервов организма. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает вставшие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ.	Стойкое снижение ресурсов организма. Она наступает в том случае, если стрессор продолжает воздействовать в течение достаточного периода времени.

Стадия тревоги

Организм включает защитные механизмы от стресса. Сигнал бедствия посылается в часть мозга - гипоталамус. Гипоталамус обеспечивает высвобождение гормонов - глюкокортикоидов. Глюкокортикоиды запускают выброс адреналина и кортизола. Адреналин дает человеку заряд энергии. У человека учащается дыхание и пульс, поднимается кровяное давление. В психическом плане увеличивается возбуждение. С одной стороны, человек концентрирует все свое внимание на раздражителе. В то же время человек начинает терять самоконтроль. Он постепенно утрачивает способность сознательно и разумно контролировать свое поведение. На этом этапе стресса человек не может находиться долго. Если организму удалось справиться со стрессом на этой стадии, то постепенно тревога утихает, стресс заканчивается. А если же не удалось, то наступает следующий этап стресса.

Стадия сопротивления

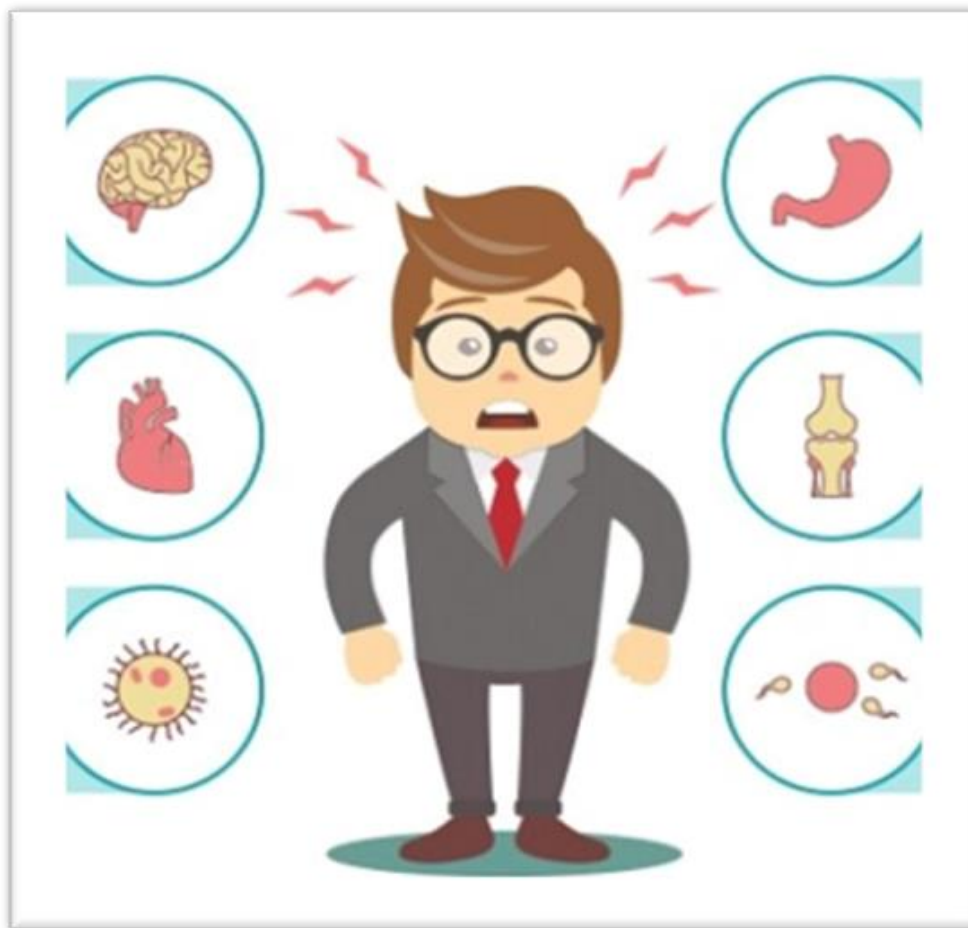
Во время стадии сопротивления организм пытается противодействовать физиологическим изменениям, которые произошли во время стадии реакции тревоги. Парасимпатическая нервная система пытается вернуть тело в норму: уменьшается количество вырабатываемого кортизола, частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают возвращаться к норме. Уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного. На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов. Однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ. Если стрессовая ситуация заканчивается, на этапе сопротивления тело возвращается в нормальное состояние.

¹ Ганс Селье (26 января 1907 — 16 октября 1982) — канадский патолог и эндокринолог австро-венгерского происхождения.

Стадия истощения

На этом этапе стресс сохраняется в течение длительного периода. Организм начинает терять способность бороться со стрессором и уменьшать его вредное воздействие, поскольку истощается вся адаптивная способность. Стадия истощения может приводить к стрессовым перегрузкам и к проблемам со здоровьем, если они не будут решены немедленно. Эта стадия наступает тогда, когда адаптироваться по каким-либо причинам не удаётся.

Как стресс влияет на организм



Стресс в первую очередь влияет на физическое и физиологическое состояние человека:

- На головной мозг: меняется настроение, повышается раздражительность. Начинаются проблемы с концентрацией и сном.
- На сердце: повышается давление, учащается пульс, повышается уровень холестерина и увеличивается риск появления проблем с сердцем.
- На иммунную систему: ослабляется иммунитет. Вы более подвержены заболеванию и начинаете чаще болеть.
- На желудочно-кишечный тракт: могут появиться боли в желудке, а также тошнота и рвота.
- На кости и скелет в целом: уменьшается плотность костей, могут появиться болевые ощущения в суставах и мышцах.
- На репродуктивную систему: могут начаться расстройства репродуктивной системы

Как справиться со стрессом

Важно оценить стрессовую ситуацию.

Подумать, какая именно ситуация вызывает отрицательные эмоции.

Оценить свои возможности повлиять на ситуацию. Так как один из мощных источников стресса – ощущение человека, что он не может ни на что повлиять. Понимание того, что можно хоть что-то изменить в ситуации, которая раздражает или угнетает, придаст немного бодрости и позитива.

Институт изучения детства, семьи и воспитания предлагает 3 полезных совета, как победить стресс и усталость в начале учебного года.

Совет 1: оцените стрессовую ситуацию

1. Подумайте, какая именно ситуация вызывает у Вас отрицательные эмоции.
2. Вспомните, вызывала ли эта ситуация такие же эмоции месяц, два месяца, полгода, год назад?
3. Оцените свои возможности повлиять на ситуацию.

Совет 2: Ищите ресурсы. Ответьте себе на вопрос: «Почему так важно, чтобы?..» Подумайте, не слишком ли большое значение Вы придаёте ситуации, которая вызывает у Вас стресс и отрицательные чувства? Кто может мне помочь решить ситуацию?

Совет 3: Принимайте решения и придерживайтесь их. Никогда не пытайтесь изменить сразу всё.

Можно использовать метод «Взгляд со стороны»

1. Замите ненадолго (остановитесь, присядьте).
2. Проговорите: «Стоп, что сейчас со мной происходит? Мне сейчас _____ Я испытываю _____ (актуальное чувство)».
3. Задайте себе вопрос: «Как я могу сейчас повлиять на ситуацию?».



Принятие своих эмоций

Важно принимать свои эмоции, в том числе негативные. Не подавлять, не избегать, а понимать как их лучше (экологично) пережить. Если этого не сделать, держать негативные чувства и эмоции в себе и не давать им выхода, то могут возникать негативные последствия в виде плохого самочувствия, болезней или проблем с психическим состоянием.

Например, когда человек кричит? Когда испытывает страх, волнение, злость, при этом часто не осознавая причину этих эмоций.

Крик становится механизмом психологической защиты. Крик — подсознательная просьба о помощи.

Чтобы научиться себя контролировать в этом случае, нужно уметь понимать свои эмоции, брать за них ответственность.

Поэтому, если человек находится на стадии осознания проблемы и хочет ее исправить, то в этом помогут несколько шагов:

- Принятие своих эмоций. Скажите себе: да, я сейчас раздражен/раздражена.
- Подумайте о том, что вы сейчас чувствуете и что хотите получить.
- Озвучьте свои чувства: «Ты знаешь, я очень устала и хочу спать. Мне важно, чтобы ты самостоятельно сделала уроки».

Если крик и раздражение стали постоянными спутниками, скорее всего, человека сильно что-то беспокоит в жизни. Нужно подумать, что мешает радоваться жизни, что нужно изменить в себе, в окружающей среде, в образе жизни. Может быть, пора что-то изменить. И, конечно, заботьтесь о себе и давайте отдохнуть. Это важно для психологического равновесия.

Техника открытых вопросов

Если взрослые наблюдают у ребенка признаки усталости, тревоги, возбуждения, важно установить с ребенком контакт, чтобы помочь справиться ему со стрессом.

Для установления контакта родителям важно обеспечить спокойный и позитивный настрой, чтобы не стать дополнительным стрессором для своих детей.

Нужно проговорить с ребёнком чувства, эмоции, события, используя технику открытых вопросов:

- Что тебя волнует в школе?
- Расскажи, что ты чувствуешь?
- Что тебя радует в школе?
- А что расстраивает?
- Как ты себя чувствуешь?
- А что ты думаешь?
- Как твоё настроение?
- Как прошёл день?

- Как
- Что
- Когда
- Для чего



Способы саморегуляции

Чтобы сохранить способность сохранять внутреннюю стабильность на определенном уровне, несмотря на воздействие внешних источников, важно овладеть различными способами саморегуляции (техники управления стрессом, приёмы снижения острых реакций организма на стрессовые ситуации).

Существуют несколько групп техник управления стрессом:

- Дыхательные техники.
- Техники, связанные с движением.
- Техники, связанные с использованием образов.
- Техники связанные с воздействием слова.

Приёмы снижения острых реакций на стрессовые ситуации, проявления тревоги

В первую очередь позаботьтесь о нормализации физического и эмоционального состояния.

Прием заземления

Прием хорошо работает, если тревога настигла в самый неподходящий момент: на улице или на работе. Чтобы неприятные чувства не переполнили вас и не вырвались из-под контроля, начните замечать, что с вами происходит. Подумайте о том, что вы испытываете прямо сейчас. Насколько мягкая на вас надета одежда? Какие запахи вы ощущаете? Твердая ли земля, на которой стоите? Посмотрите на свои руки, посчитайте пальцы. Сконцентрируйтесь на органах чувств. Что видите? Что слышите? До чего недавно дотрагивались?

Попить.

Можно выпить теплую сладкую воду или чай, любой сладкий напиток. Это поднимет уровень сахара в крови, который при панической атаке резко снижается.

Подышать.

Дышать в ритме: медленный вдох через нос и более медленный выдох через рот (7 к 10, можно начинать с 1 к 3).

«Взять себя в руки» в буквальном смысле этих слов.

Восстановили эмоциональное и физическое состояние - после этого можно переходить к обсуждению дел.

Дыхательные упражнения

Правила выполнения дыхательных упражнений:

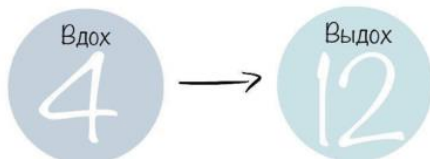
- Сосредоточьтесь, старайтесь дышать выбранным способом.
- Сделайте несколько подходов
- Если почувствуете выраженный дискомфорт – прекратите дыхательное упражнение,
- дышите обычным способом



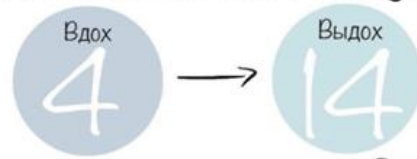
При тревожном состоянии или панической атаке попробуй сделать глубокий вдох 4 секунды и медленно выдыхай 8 секунд.



Далее снова сделай вдох 4 секунды и медленно выдыхай 12 секунд. Не старайся набрать больше воздуха, старайся медленнее выдыхать.



При тревоге дыхание обычно учащается — это естественная реакция тела на опасность. Поэтому наша задача — успокоить его. Снова сделай вдох 4 секунды и медленно выдыхай 14 секунд.



Приём «Ходим и дышим»

Дыхание ритмично и сочетается с ходьбой.

Схема такая:

- два шага – вдох;
- два шага – выдох.

Постепенно увеличивайте продолжительность выдоха, то есть потом будет:

- два шага – вдох,
- три шага – выдох и так далее.



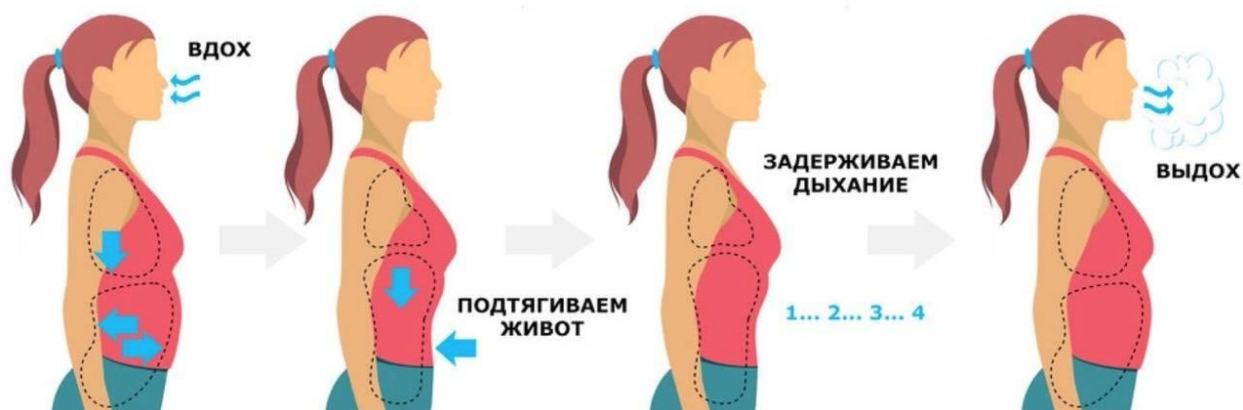
Приём «Классическое дыхание»



1. Медленный глубокий вдох через нос, так чтобы максимально «надулся» живот
2. Задержка дыхания на несколько секунд.
3. Неторопливый выдох через приоткрытый рот, выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох.

Повторяем 10 раз, делаем 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы.

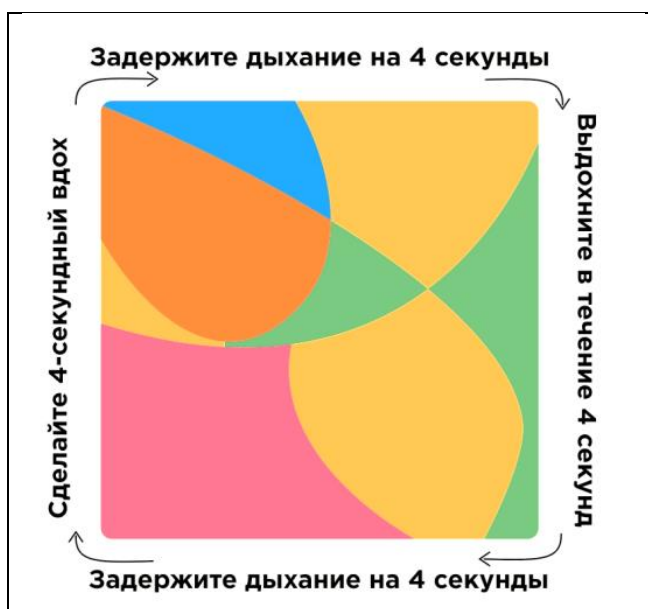
Практика «Дыхание по квадрату»



Суть техники:

Дыхание выполняется по принципу 4х4, поэтому и называется «по квадрату»: мы делаем вдох на 4 счёта, далее задерживаем дыхание 4 счёта, выдох на 4 счёта и снова задержка на 4 счёта.

Медленный глубокий вдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – медленный выдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – и снова вдох (1-2-3-4) – ...



Техника зевания как средство от усталости

Зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты.

В процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Суть техники:

Закрывать глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость. Как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела.

Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс.

После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.



Техники заземления

Техники заземления направлены на то, чтобы человек осознал, почувствовал себя в настоящем моменте и текущей реальности всеми своими чувствами – физически, умственно, эмоционально.

Техники заземления тела:

- Усиленно поморгать.
- Похлопать себя по плечам, рукам, ногам.
- Энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела.
- Интенсивно потереть мочки ушей.
- Помассировать виски.
- Резко сжать и разжать кулаки.
- Пошевелить пальцами рук и ног.

Упражнение «Пять органов чувств»

Назовите вслух или про себя по 5 примеров для каждого органа чувств:

- предметы, которые видите сейчас (зрение); • звуки, которые слышите (слух);
- вещи, которых касаетесь (осязание);
- запахи, которые вдыхаете (обоняние);
- вкусы, который ощущаете (вкус).

Другие варианты для быстрого переключения внимания:

- Найти в комнате 8 предметов белого (черного, красного) цвета;
- Посчитать от 1 до 100 или наоборот;
- Вспомнить пять фильмов про животных.

Упражнение «Бабочка»



- Найдите комфортное положение в пространстве (стоя, сидя на стуле или лежа).
- Прикройте глаза или оставьте их открытыми. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, старайтесь дышать глубоко и медленно.

- Обнимите себя руками так, чтобы каждая рука касалась противоположного плеча.
- Начните медленно двигать руками, как крыльями бабочки, поочередно простукивая ими по плечам (в качестве альтернативы вы можете стучать по коленям). Позвольте вашим рукам двигаться свободно.
- Наблюдайте за тем, что происходит в вашем разуме и теле, не фокусируясь и не оценивая заметьте мысли, образы, звуки, запахи, чувства, которые к вам приходят. Вы можете представить, что то, что вы наблюдаете, похоже на проплывающие мимо облака.
- Продолжайте простукивать себя по плечам в течение несколько минут. Остановитесь, когда в теле появится ощущение расслабления и достаточности, опустите руки на бедра.
- Сделайте глубокий вдох и выдох и обратите внимание на то, как изменилось ваше состояние.

Упражнение «Бабочка» можно делать в любом месте и в любое время.

Техники, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

– ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости:

- сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- дышите медленно и глубоко;
- вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- откройте глаза и вернитесь к работе.

Прием «Солнечный зайчик»

Займите удобное положение, сидя или полулежа, расслабьте все мышцы.

Закройте глаза и представьте себя на солнечной поляне, пляже, берегу реки или в другом приятном месте, где светит солнце.

Солнечный зайчик пробежал по губам и нарисовал улыбку, по лбу, расслабив брови и лоб, соскользнул на подбородок и расслабил челюсть.

Солнечный луч бежит по телу и расслабляет все его части по очереди, дарит спокойствие, убирает волнение



Техники связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Последовательность работы с самоприказами следующая:

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз.
- Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

«Самоприказ»

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

- Сформулируйте самоприказ;
- Мысленно повторите его несколько раз.

«Самоодобрение»

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: - «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

- Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз



Исходя, из вышесказанного можно вывести **«формулу уверенности»:**

- Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.
- Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.
- Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком.

Десять ударов по стрессу. Как можно помочь себе?²

1. Выплескивайте свой гнев с помощью какой-нибудь физической работы (копайтесь в огороде, бегайте, бейте боксерскую грушу).



2. Поддерживайте регулярный режим сна – недостаток сна вносит большой вклад в эмоциональный стресс.

² Использованы рекомендации «Как бороться со стрессом?» Владыкиной Ирины (Режим доступа: <https://lilium-center.ru/kak-borotsya-so-stressom/?ysclid=lmuc1obsx3976925323>)



3. Разговаривайте с другими людьми. Система поддержки - одно из самых сильных средств, защищающих от чрезмерного стресса.



4. Не оттягивайте выполнение дел.

5. Делайте 3-5 раз в неделю физические упражнения хотя бы по 30 минут.



6. Раз в месяц вызывайтесь помочь другим – это потрясающее средство от стресса.



7. Выбирайте самые неотложные дела в начале каждой недели и не забудьте включить в свое расписание досуг.



8. Смотрите один комедийный фильм в неделю или чаще.



9. Используйте техники релаксации – самовнушение, медитацию, глубокое дыхание.



10. Избегайте употребления кофеина, алкоголя, сахара и табака, когда вы в стрессе.

Как избежать стресса и продуктивно пережить стресс?

- Задавайте себя вопрос: «Что самое худшее, что может произойти со мной?»
 - Смотрите на вещи в перспективе.
 - Выдерживайте баланс «дом - работа», «удовольствие - дело».
- Будьте оптимистом. Всегда находите положительное, хорошее, что Вас окружает.
 - Осознайте, что чувство вины - бесполезная эмоция.
 - Забудьте о том, что было в прошлом.
 - Сосредоточьтесь на сегодняшнем дне.
 - Ведите здоровый образ жизни.
- Анализируйте ситуации – а может быть у меня сейчас завышенные ожидания?

Помните, что стресс — это нормальная реакция организма на любые изменения.
Важно научиться преодолевать трудности, научить этому ребенка.
Важно гордиться собой, ребенком и не обесценивать прилагаемые вами и им усилия.