

Консультация для родителей «Эффективные методы преодоления стресса».

Проблема преодоления стресса очень актуальна в современном обществе. Стресс сопровождает человека повсеместно: в школе, вузе, в отношениях в семье и с окружающими, на работе и т.д. Стресс – это естественная и неизбежная особенность жизни. Современный человек живёт в мире конкуренции и колоссального информационного потока. Практически ежедневно каждый человек испытывает стресс особенно в наше время. В связи с этим знания о способах преодоления стресса необходимы для сохранения психического и физического здоровья.

Понятие «стресс» было введено канадским ученым, врачом Гансом Селье в 1936 году для обозначения неспецифической реакции организма на любое предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию).

Любое непривычное для организма воздействие: чувство тревоги перед экзаменом, страх перед публичным выступлением, чувство ненависти или любви в отношениях, ситуация неопределенности, реакция на прием лекарств - все это может вызвать стресс.

Таким образом, стресс - это состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете», - так считал канадский ученый Ганс Селье. Все люди по - разному относятся к различным ситуациям! Одни сильно волнуются и переживают, другие смеются над этим и посылают друг другу смешные картинки. А есть категория людей, которая занимает позицию наблюдателя. Стараются уравновесить себя, тем самым уравновесить других.

Сегодня нужно обладать высокой стрессоустойчивостью, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье, заниматься эффективной деятельностью. Стрессоустойчивость (способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы) во многом зависит от самого человека,

его желания и умения пользоваться теми или иными методами и приёмами преодоления стресса.

Итак, рассмотрим эффективные **методы преодоления стресса**.

1. Метод самовнушения.

То, как мы смотрим на трудности, может повлиять на ход событий. Чем проще и оптимистичнее человек воспринимает действительность, тем меньше стресса в его жизни. Стресс базируется на неспособности человека справиться с какой-либо проблемой и возникающего из-за этого чувства тревожности и вины. Чтобы бороться с такими состояниями, можно упражняться в самовнушении.

Самовнушение — психологическое воздействие на самого себя, на свои представления, мысли, чувства

Предлагаю вашему вниманию аффирмации - это позитивные утверждения, краткие фразы самовнушения, широко применяемые в психологической практике:

«Я здоров, энергичен и оптимистичен»

Я уверен в своем успехе

- «Я совершенно спокоен»;
- «Я могу положиться на себя»;

Я могу достичь всего, чего захочу.

Аффирмации помогают изменить негативные убеждения на позитивные. Постоянно повторяя их, вы тренируете ваше подсознание, полагать, что все, что задумано, можно достичь.

2. Физическая активность.

От стресса можно убежать, уйти, уплыть, укатиться на роликах, уехать на велосипеде, перепрыгнуть, перетанцевать. То, что спортсмены более адаптированы к стрессам — это научный факт. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют не только мышцы, но и нервную систему. Любая двигательная деятельность, и особенно физический труд, в

стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

3. Противострессовое дыхание.

Упражнение, которое мгновенно успокоит, снимет напряжение. Вдыхайте через нос, считая про себя до четырех. Это должен быть глубокий вдох. Затем сделайте паузу, равную 4, а потом выдыхайте, также считая до 4. Выдох тоже должен быть максимально глубоким. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от напряжения и стресса.

4. Релаксация.

Это техника на все случаи жизни! Она позволяет уравновесить психическое и эмоциональное состояние. Несмотря на то, где вы находитесь в транспорте, на работе, стоите или сидите, с закрытыми или открытыми глазами, вам нужно всего 3 минуты. Если вы находитесь дома или на работе, вам нужно сесть поудобнее, откинуться на спинку стула, закрыть глаза. И постараться расслабить свой живот, отпустить все напряжение в животе. Не всегда -это получается расслабить живот, особенно тем, кто делает это в первый раз, так как мы привыкли чаще его напрягать. Поэтому сначала его нужно сильно втянуть. а потом расслабить. Сделать вдох и выдох. И наблюдать за своим дыханием. Сконцентрировать все внимание на том какой у вас вдох, какой воздух вы вдыхаете, какой он температуры, насколько он длинный или короткий. И спокойно в том же темпе сделать выдох и тоже понаблюдать за ним. Не оценивать, не сравнивать, не контролировать, а просто расслабить свой живот и подышать, наблюдая за своим вдохом и выдохом. В этот момент мысли начинают улетучиваться. А вы все продолжаете дышать и наблюдать за своим дыханием.

Эта техника поможет привести ваше состояние в состояние спокойствия.

5. Арт-терапия.

Терапия изобразительным творчеством. Методы арт-терапии позволяют символически, с помощью образов очень хорошо прорабатывать всевозможные эмоции – страх, гнев, агрессию и т.д. Нарисуйте или слепите свою эмоцию в виде образа! И вы неосознанно дадите выход своим чувствам, желаниям, высвобождая психологическую энергию, которая большей частью тратится на неэффективное напряжение.

Вы можете нарисовать любое свое состояние, например, тревожности, волнения, дискомфорта на листе бумаги любимыми цветами. Просто представьте, как вы выливаете это состояние на лист бумаги с помощью цвета и любых материалов. Затем этот рисунок можно изменить или нарисовать другой, глядя на который вы будете испытывать совершенно противоположное состояние, состояние спокойствия.

Когда вы рисуете свое состояние на бумаге или лепите, вы высвобождаете эмоции из своего тела, вы даете им выход, и они уже не имеют разрушительной силы.

Теперь вы тоже знаете, как можно восстановиться и исцелиться от напряжения и тревоги с помощью этих техник.

Подготовила: педагог-психолог Глухова Г.А.