Отдел по образованию Могилевского райисполкома

ГУО «Межисетская средняя школа»

Образовательный социально – значимый проект

Программа для обучения педагогов с элементами тренинга

«Обучение без стресса в образовательном процессе»

Педагог – психолог

 В.В.Лугавцова

Межисетки, 2022

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ 2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3
1.1. Понятие и виды стресса 10
1.2.Индивидуально - психологические особенности учащихся 11
ГЛАВА 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА 25
2.1. Инновационные подходы к организации обучения без стресса 30
2.2. Методические рекомендации по профилактике развития стресса 35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 55
ПРИЛОЖЕНИЯ 60

**ВВЕДЕНИЕ**

 Cегодня стресс прочно вошёл в нашу жизнь. Он является её неотъемлемой частью, потому что большинство людей ведут напряженный образ жизни. Ведь жить в наше время не так уж просто, как кажется на первый взгляд. Жизнь в постоянной спешке, эта вечная суета, эти вечные проблемы, от которых никуда не деться. Люди, как муравьи в этом огромном муравейнике под названием планета Земля. И каждодневные стрессы – это уже норма жизни, потому что такова наша система, такова наша человеческая природа, и по-другому никак.

 А что в итоге? Ведь всё больше врачей и ученых в последние годы называют стресс главной причиной большинства заболеваний. Приведу не большой перечень тех самых заболеваний, которые может вызвать стресс: это сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертония, инфаркт, язва, колит, болезнь Крона, астма, различные дерматиты, экзема, поскольку стресс ослабляет иммунитет. Есть люди, у которых от стресса пропадает аппетит, и они начинают худеть, поскольку биологические реакции, которые провоцирует стресс, потребляют много энергии. Но у большинства людей стресс вызывает обратную реакцию, то есть люди борются со стрессом с помощью еды и это может привести к значительной прибавке в весе и даже к ожирению.

 Но между тем здесь есть и обратная сторона медали. Как бы странно это ни звучало, но нам необходимо испытывать стресс! Причем, как положительный, так и отрицательный — важно, чтобы он был незначительным. Незначительный стресс является безвредным, а что самое главное, это то, что он помогает человеку лучше адаптироваться к меняющимся условиям окружающего мира.

Все то, из чего складывается наша повседневная жизнь – это и есть источники стресса, главное не дать стрессу разрушительно повлиять на наш организм, поэтому мы должны уметь адаптироваться и учиться правильно реагировать на любые проявления стресса.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
1.1. Понятие и виды стресса**

 Пятьдесят лет назад мало кто знал, что значит слово стресс. Использовали его разве что физики - для обозначения «внешней силы, приложенной к объекту и вызывающий его деформацию». У них позаимствовал этот термин канадский физиолог Ганс Селье, всю жизнь исследовавший защитные реакции, возникающие у человека при действии внутренних и внешних раздражителей. Впервые понятие «стресс» появилось в его труде 1956 года «Стресс в нашей жизни» и, согласно теории Селье, обозначало психическое напряжение, возникающие у человека под давлением трудных условий - как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях. Гансу Селье пришлось почти пять лет доказывать скептически настроенным коллегам по всему миру уместность употребления этого технического слова в медицине. И когда его, наконец, внесли во все словари, оказалось, что человечество только и ждало названия для своих душевных и телесных расстройств.

 Стресс (от англ. «stress» — напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Особенно от стресса страдает нервная и иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса».

 В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (Эустресс) и отрицательную (Дистресс) формы стресса.

 Эустресс имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». Он оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, психическую деятельность, повышает адаптационные возможности организма.

 Дистресс – это патологическая разновидность стресс-синдрома, который оказывает отрицательное влияние на организм, на его психическую деятельность и на поведение человека. Это тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

Симптомы дистресса:

1. Головная боль;

2. Упадок сил, нежелание что - либо делать;

3. Потеря веры в улучшение ситуации в будущем;

4. Возбуждённое состояние, желание идти на риск;

5. Рассеянность, ухудшение памяти;

6. Нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию;

7. Переменчивое настроение, усталость, вялость.

 В психологической литературе также активно обсуждаются понятия стрессодоступности и стрессоустойчивости, так как именно они во многом определяют, возникнет ли у человека дистресс в ответ на определенное событие.

 Стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, с низкой тревожностью и адекватной самооценкой.

 Стрессодоступность в основном характерна для пассивных, зависимых, высокотревожных или склонных к депрессивным и ипохондрическим реакциям личностей.

 Стрессодоступность повышается при недостатке сна, физической или психической истощенности, после перенесенной болезни и т.д. Несомненно, играют роль сила и длительность самого стрессорного воздействия.

**Стадии стресса**

 Разработав теорию стресса, Селье выделил в нем четыре фазы (стадии).

**Первая фаза - стадия тревоги:**

 Тревога - реакция организма на повреждающие агенты. Она может быть выражена повышенной раздражительностью, постоянной усталостью, головными болями, потерей аппетита. Фаза тревоги - это мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресса он справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышение выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д. Вслед за первой наступает вторая фаза – привыкание:

 Привыкание - длительное действие вредных агентов, при котором происходит перестройка организма, его приспособление к измененным условиям. Ярким примером могут служить особенности в состоянии здоровья, такие как "анемия спортсменов", "спортивная тахикардия".

**Вслед за второй наступает третья фаза-истощение.**

 Истощение - при продолжающемся воздействии вредных факторов организм утратил все резервы для поддержания существования.

**Последняя фаза – болезнь.**

 Болезнь - развитие хронических заболеваний. Если стресс протекает в рамках первых двух стадий — тогда все нормально, такой стресс даже полезен для организма. Если же защитных сил организма недостаточно, тогда наступает третья стадия истощения адаптационных резервов, а это уже прямой путь к болезни.

 **Причины возникновения стресса.**

 Причиной возникновения стресса может стать любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением.

Итак, выделим источники стресса:

1. Психологическая травма или кризисная ситуация (потеря близких людей, расставание с любимым человеком);

2. Мелкие ежедневные неурядицы;

3. Конфликты либо общение с неприятными людьми;

4. Препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей;

5. Ощущение постоянного давления;

6. Несбыточные мечты либо слишком высокие требования к себе;

7. Шум;

8. Монотонная работа;

9. Постоянное обвинение, укор самого себя в том, что вы чего-то не достигли либо что-то упустили;

10. Обвинение себя во всем плохом, что произошло, даже если это произошло не по Вашей вине;

11. Напряжённая работа;

12. Финансовые трудности;

13. Сильные позитивные эмоции;

14. Ссоры с людьми и, особенно с родными (так же к стрессу может привести наблюдение со стороны на ссоры в семье).

 Мы видим, что стресс могут вызвать как положительные эмоции, такие как рождение ребенка, замужество (женитьба) так и отрицательные - потеря работы, смерть близкого человека. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный характер (долгое ожидание в очереди или в пробке).

 Автор теории стресса Ганс Селье определяет его как совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние тех или иных факторов (стрессоров) превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определённые гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, приспособиться к ней - в этом и состоит основное биологическое значение стресса.

 Различают физиологические и биологические стрессоры. К физиологическим относятся болевые воздействия, чрезмерная физическая нагрузка, экстремальные температуры (жара, холод) и т.д.; к психологическим - необходимость принятия решения, ответственность за что-либо, обида, переживание, конфликт, сигналы опасности и др.

Стрессоры могут быть как реально действующими, так и вероятными. Наиболее разрушительны для организма психологические стрессы, которые подразделяются на информационные (возникают в условиях информационных перегрузок) и эмоциональные (проявляются в конфликтных ситуациях, при угрозах, обидах).

 Всякая перемена в нашей жизни выступает в роли своеобразного балласта. Речь идёт не только о ситуациях, которые мы расцениваем как негативные.

 Индивидуальная выраженность стресса определяется в значительной мере осознанием человеком ответственности за себя, за окружающих, его установкой на собственную роль в создавшейся ситуации. На фоне стресса возникает перераспределение резервов организма. Решение главной задачи обеспечивается за счет второстепенных задач. Нередко в тяжелой стрессовой ситуации человек ведет себя сдержанно, полностью контролирует свое психическое состояние, принимает точные и соответственные решения, однако при этом его адаптационный резерв снижается и вместе с тем повышается риск подвергнуться различным заболеваниям.

 Установлена прямая зависимость силы эмоционального напряжения и частоты пульса (как следствия изменения степени ответственности человека). Так, учащение пульса у финансовых контролеров находится в прямой зависимости от степени их ответственности при счете банкнот малого или большого достоинства. При посадке самолета в неблагоприятных условиях частота пульса нарастает у того пилота, которые принимает решение о посадке, хотя степень опасности и осознание этой опасности одинаковы для всех членов экипажа.

**Системы органов, на которые влияет стресс:**

 1.Система кровообращения. Как известно, кровеносная система нашего организма носит кислород и другие полезные вещества ко всем органам и системам нашего организма. Когда человек находится в спокойном состоянии, сердце старается работать как можно меньше, чтобы меньше изнашиваться. В момент стресса сердце начинает качать кровь энергичнее и вместе с кровью оно перебрасывает к органам жиры для подпитки. Если на стадии сопротивления происходит отклик от этих систем, то жиры сжигаются и в крови больше не циркулируют. Если же стресс затягивается, то неиспользованный жир так и остается в кровеносной системе и при достаточном его количестве может привести к закупорке сосудов.

 2.Мышцы и кости. Это вторая система, которая крайне подвержена влиянию стресса. Как уже было сказано, в результате выброса гормонов наши мышцы напрягаются и в любую минуту готовы отработать нужное движение. Если этого не происходит долго время, то мышцы из-за постоянной напряженности укорачиваются и в последствие это приводит к хроническим болям в мышцах.

 3.Желудочно-кишечная система. Казалось бы, при чем здесь она? Организм – целостная система, а питание он получает именно из этой системы. Стресс сказывается на ускорении обмена веществ вследствие чего изнашиваются ворсинки для всасывания питательных веществ.

 4.Иммунная система. Иммунная система – защитник нашего организма от разного рода болезнетворных микробов и бактерий. Под действием стресса она начинает работать хуже, сокращается выработка антител для большинства респираторных инфекций – простуды, гриппа, ОРЗ, ОРВИ и других.

**1.2. Индивидуально - психологические особенности учащихся**

 Современное образование предлагает недифференцированный и бесполый подход к обучению, поэтому школа является крупным источником стресса для детей. Ситуацию, происходящую с учащимися, наиболее образно выразил Айзман Р.И.: «У многих детей, особенно в первые недели и месяцы обучения, возникают такие изменения в организме, которые позволяют говорить о «школьном шоке». Дети в школе пребывают в состоянии хронического эмоционального, информационного, сенсомоторного, нейро-вегетативного и психогенного стресса, истощающего иммунологическую систему. Возникновению стресса способствует обучение, не соответствующее возрастным этапам развития головного мозга и не учитывающее психофизиологические особенности когнитивной сферы детей. Кроме того, к стрессовым факторам можно отнести постоянную угрозу наказания за ошибочные ответы и действия. К. Ханнафорд считает, что «проверки, ориентированные на простое заучивание, провоцируют развитие мышления низкого уровня – «обучение для проверки». Стресс, вызванный постоянными контрольными работами, снижает способность детей видеть решение проблемы с точки зрения более широкого.

 Успешное обучение и развитие ребенка без стресса зависят от нескольких составляющих, которые в данной статье будут схематизированы и упрощены. В первую очередь к ним относятся:

- учет функциональной асимметрии полушарий головного мозга;

- полноценное развитие мозолистого тела в дошкольном детстве;

- учет половых особенностей;

- воспитание и обучение в соответствии с динамикой развития головного мозга ребенка.

 Рассмотрим каждую составляющую подробнее:

 Функциональная асимметрия полушарий заключается в распределении психических функций между полушариями. Правое полушарие является гуманитарным, образным и творческим. Оно отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие считается математическим, знаковым, речевым, логическим и аналитическим. Оно отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: правополушарных, левополушарных и равнополушарных. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т.д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий. Дело в том, что современное образование ориентировано, прежде всего, на левополушарных детей. По результатам исследований они составляют всего 10% учащихся в классе. В настоящее время в детской популяции с каждым годом все более возрастает количество правополушарных детей (до 40-50 %), что заставляет нейропсихологов говорить о возникновении нового адаптационного механизма человечества к изменяющимся эволюционным условиям. Однако программы обучения с каждым годом становятся все более аналитичными, речевыми и алгоритмичными. В таких условиях правополушарные дети оказываются в стрессовой ситуации, так как методы обучения не соответствуют функциональной активности их головного мозга. Более того, пришло время поднимать вопрос о дискриминации правополушарных детей в образовании.

 Мозолистое тело**,** находится между полушариями в теменно-затылочной части и состоит из 200 млн. нервных волокон. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое*.* Его основное развитие происходит у девочек до 7 лет, у мальчиков – до 8-8,5 лет. Во время стресса происходит нарушение межполушарного взаимодействия и, соответственно, нарушение скоординированной работы двух полушарий. Это является основной причиной «забывания» информации на проверках и экзаменах, что особенно часто наблюдается на уроках учителей авторитарно-подавляющего типа.

 Следовательно, одним из основных условий высокой стрессоустойчивости ребенка является полноценное развитие мозолистого тела в дошкольном возрасте. Мероприятия по развитию мозолистого тела необходимо проводить при помощи специальных комплексов двигательных и дыхательных упражнений, растяжек и т.д. Произвольное запоминание огромного объема информации ребенком, тренировка навыков не являются эффективным способом успешного развития. Ниже приводится комплекс упражнений для развития межполушарного взаимодействия.

 Половые различия заключаются, прежде всего, в темпах созревания центральной нервной системы. Девочки рождаются более зрелыми детьми, чем мальчики. К 7-ми годам у девочки головной мозг имеет высокую степень готовности к обучению, готовность же мальчиков к обучению определяется только к 8 годам. При поступлении в школу мальчики как бы младше девочек по своему биологическому возрасту на год. Однако общепринято считать возрастом школьной готовности 7-летний возраст, независимо от половой принадлежности.

 У мальчиков медленнее созревает левое полушарие, а у девочек – правое. Поэтому девочки до 10 лет лучше запоминают цифры и решают логические задачи, превосходят мальчиков в ряде речевых способностей. Если у мальчиков специализация полушарий мозга по пространственно-временной ориентации имеется уже в 6 лет, то у девочек ее нет даже в 13.

 Мозг мальчиков, по сравнению с девочками, более прогрессивная, дифференцированная, избирательная и экономичная система. У мальчиков особенно избирательно активен передний мозг, его лобные ассоциативные структуры. Именно эти отделы мозга отвечают за процессы смыслообразования. Это делает мышление мальчиков творческим, объясняет их высокую поисковую активность, способствует более активной самореализации. У девочек совершенно иная организация работы коры больших полушарий – высокий уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов).

 Кроме того, у мальчиков число соединяющих два полушария нервных волокон меньше, чем у девочек. Именно поэтому им труднее сопоставить информацию, обрабатываемую в левом и правом полушариях. В то же время, у мальчиков избирательно включаются в мыслительные процессы либо левое, либо правое полушарие. Например, при осмыслении слов мальчики пользуются преимущественно левым полушарием, девочки – обоими. У девочек способность центров коры правого и левого полушария вступать в функциональные межполушарные контакты значительно выше, чем у мальчиков. Поэтому для мальчиков характерна высокая сосредоточенность на конкретной проблеме.

 Девочки часто думают обо всем сразу и ни о чем одновременно, могут выполнять несколько видов деятельности сразу. Меньшее количество межполушарных связей у мальчиков объясняет тот факт, что их стрессоустойчивость значительно ниже, чем у девочек. При подготовке мальчиков к школе необходимо больше внимания уделять развитию их мозолистого тела.

 Утомление так же неодинаково сказывается на работе мозга детей разного пола. У мальчиков при этом больше страдают левополушарные процессы (связанные с речевым мышлением, логическими операциями), а у девочек – правополушарные (образное мышление, пространственные отношения, эмоциональное самочувствие).

 Учителя математики свидетельствуют, что девочки легче справляются с алгеброй (счет, манипуляция с цифрами и формулами), а мальчики с геометрией и физикой (пространственное мышление, мысленные манипуляции с геометрическими формами). Мальчики превосходят девочек по пространственным способностям, а девочки превосходят мальчиков по вербальным способностям.

 Традиционное академическое образование более подходит для девочек, чем для мальчиков, поэтому в школе девочки успешнее обучаются. В наиболее выгодных условиях находятся левополушарные девочки, а правополушарным мальчикам совершенно не подходят существующие методики и программы. Они более подвержены возникновению школьной дезадаптации и стрессу.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. Лурия А.Р. выделил формирование трех основных блоков мозга:

- 1-ый блок - блок регуляции тонуса, бодрствования и энергетизации мозга. Формирование 1-го блока продолжается до 3-х лет. При неполноценном формировании данного блока, дети быстро утомляются, зевают при выполнении умственных операций, стараются свернуться в «позу эмбриона» (подтягивают колени к груди, подкладывают ногу под себя; кладут голову на стол и т.д.). Объясняется это тем, что поза эмбриона самая энергетически выгодная. Высвобождается часть энергии, которая может быть потрачена на деятельность коры головного мозга. Этот период развития ребенка предполагает решение любых проблем начинать со слов «Я хочу (не хочу)…». При таком подходе к собственной деятельности совершенно не обязательно аргументировать свои «хотения или нехотения».

- 2-ой блок - блок приема, переработки и хранения информации. Формирование данного блока продолжается до 12 лет и характеризуется словами «Я могу (не могу)…» при подходе к решению проблемы. Это уже предполагает объяснение своих возможностей. Если ребенок в возрасте, приближающемся к 12 годам, все еще говорит «Я хочу (не хочу)…», то это не соответствует возрастному этапу развития.

- 3-ий блок мозга - блок программирования, регуляции и контроля. Его формирование начинается после 12 лет и сопровождается словами «Я должен (не должен)…», что обязательно предполагает аргументацию и соответствие социальным нормам. Можно привести пример. Если 14-летний подросток говорит: «Я не хочу идти в школу», попросите его то же самое сказать в соответствии со своими возрастом. Получится так: «Я не должен идти в школу», после чего он и сам поймет абсурдность своих слов.

Мозг всегда "простраивается" с задних отделов к передним, справа налево и снизу вверх. На уровне пространства, например, при сканировании текста с листа или картины, человек в норме воспринимает информацию сверху вниз и слева направо. Если же вектор развития мозга нарушен, то и сканирование текста с листа будет нарушено, что непременно скажется на качестве обучения в школе. Рассмотрим схему развития головного мозга, условно состоящую из пяти основных этапов, более подробно.

На первом этапе (от рождения до одного года) происходит развитие нервных сетей в стволе головного мозга. Если развитие на данном этапе происходит нормально, то ребенок своевременно начинает сидеть, ползать, стоять и т.д. У него в определенное время и в определенном порядке начинают расти зубы. Известно, что рост зубов является яркой иллюстрацией онтогенеза[2] головного мозга. При нарушенном развитии стволовых структур мозга может быть пропущена или искажена стадия ползания (боком, сидя, назад), что в дальнейшем скажется на успешности обучения в школе. Кроме того, стволовые структуры мозга ответственны за соматическое здоровье человека. Девиации в их развитии могут повлечь за собой возникновение псориаза, бронхиальной астмы, эндокринных нарушений, энуреза и т.д. Основными причинами нарушения в развитии стволовых структур мозга являются родовые травмы (особенно шейных отделов позвоночника).

**ГЛАВА 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА**

**2.1. Инновационные подходы к организации обучения без стресса**

 Медитативные техники

 Медитативные техники являются в той или иной сте­пени неотъемлемой частью всех духовных и религиозных практик. Например, в христианстве – это молитва, в во­сточных религиях – мантры, созерцание. В контексте со­временных представлений медитацию можно определить как метод саморегуляции, основанный на управлении вниманием. При использовании медитативных техник формируется навык длительно концентрировать и удерживать внимание на чем-либо, что позволяет «достичь как говорят йоги ощущения пустоты в голове, отрешенности от проблем». Человек, практикующий медитации становится уравновешенным, спокойным, поэтому появляется возможность нахождения выхода из сложных жизненных ситуаций.

 Процесс медитации включает четыре стадии: расслабле­ние, сосредоточение, собственно медитативное состояние и выход из медитации.

Выделяют три основных техники медитации:

1. Концентрация на определенных словах, которые повторяются медленно во время медитации, много раз с определенным ритмом и напевом. В результате человек может достичь состояния покоя и ощутить свой внутренний мир. Например, медленное повторение слов: мир, любовь, покой.

2. Дыхание – важная составляющая часть любой восточной медитации. В традициях христианства так же существуют дыхательные практики, сопровождающиеся молитвами. Замедление и углубление дыхания физически способствует процессу релаксации. Расслабленное, ритмичное дыхание способствует тому, что начинают преобладать процессы торможения над процессами возбуждения, иными словами начинает преобладать альфа-ритм над бета-ритмом.

3. Достижение состояния покоя. Медитирующий как бы находится в состоянии отстраненного наблюдения за своими мыслями: он следит за тем, как они возникают, изменяются и исчезают, в то же время, прибывая вне их и не отождествляя себя с ними. Считается, что в подобном состоянии достигается чистое восприятие мира, восприятие истинной реальности, не искаженной предубеждениями, желаниями и идеями человека относительно тех или иных вещей. Такую способность восприятия реальности можно развивать.

 Существует достаточно много методик, построенных на комплексном использовании методов саморегуляции и специализированных методик, разработанных для опре­деленных категорий специалистов. Овладение этими ме­тодиками возможно в сотрудничестве с психологом.

 Идеомоторная тренировка

 Идеомоторная тренировка представляет собой мысленное проигрывание предстоящей деятельности. Мысленное представление движений вызывает в ослабленном виде все те реакции, которые происходят и в реальной ситуации. Су­ществуют модификации идеомоторной тренировки с использованием технических средств: воспроизводящей видеоаппаратуры и т.д.

 Идеомоторная тренировка успеш­но используется при выработке сложных двигательных навыков у специалистов экстремального профиля. В то же время, овладение этим чрезвычайно эффективным и про­стым на первый взгляд методом сопряжено со значитель­ными трудностями, преодолеть которые возможно в сотрудничестве с психологом. Прежде всего, это связано с тем, что достижение эффекта возможно только при уме­нии представлять зрительно-чувственные образы.

 Меры первоочередной самопомощи

 Воздействие стресса в экстремальных ситуациях бывает настолько интенсивным, неожиданным и стремительным, что может серьезно сказаться на здоровье. В стрессовых ситуациях для снятия эмоционального напряжения специалистам МЧС, участвующим в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации можно применять следующие меры первоочередной самопомощи:

1. Медленно сосчитайте до десяти.

2. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, так же через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

3. В целях регуляции психического состояния можно использовать следующие успокаивающие упражнения:

 Успокаивающее дыхание. В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

 Выдыхание усталости. Лягте на спину, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

4. Повторение коротких простых утверждений позволит вам справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- я сейчас чувствую себя лучше;

- я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться;

- я могу управлять своими внутренними ощущениями;

- я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю;

чтобы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы избежать стресса;

- внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

 Для снятия стресса необходим ежедневный самоконтроль и выбор для себя эффективных стратегий совладания стрессу. Попробуйте самые разные способы справиться со стрессом и найдите тот, который подходит вам больше всего.

 1. Расскажите кому-либо.

 Когда мы проговариваем вслух то, что с нами произошло, то мы освобождаемся от негативных эмоций. Рассуждая вслух, мы лучше понимаем причины происходящего, нам легче принять решение, найти выход из ситуации.

 2. Расскажите себе.

 Если не можете поделиться ни с кем, то сядьте поудобнее у зеркала и поговорите с собой. Расскажите себе вслух о том, что с вами произошло, и попробуйте проанализировать ситуацию. Говорите до тех пор, пока не почувствуете облегчение, произнесите вслух все, что вас волнует.

 3. Напишите письмо.

 Доверьте бумаге все, что переживаете в данный момент в связи с неприятным событием. Этот способ хорош тем, что письменная речь более кратка и логична, чем устная, и в процессе описания ситуации понимание проблемы может наступить быстрее, чем при разговоре. Письмо можно порвать, а можно спрятать и перечитать тогда, когда почувствуете дискомфорт. Вы поймете, что все обязательно изменится к лучшему – как в прошлый раз.

 4. Если хотите поплакать, то плачьте.

 Древний как мир способ снятия стрессов – плач. Не сдерживайте слезы, когда вам хочется заплакать. Плачьте, пока не почувствуете облегчение. Лучше всего плакать стоя под душем. Теплая вода расслабляет тело, шум воды заглушает все звуки. И вы вдруг поймете, что все неприятности уйдут.

 5. Для восстановления сил организма необходим здоровый сон.

Помните, что не столько события сами по себе определяют, подвержены мы стрессу или нет, сколько наши реакции на эти события. Несмотря на неблагоприятную обстановку, складывающуюся вокруг, не впадайте в отчаяние, иначе это сделает вашу жизнь еще тяжелее. В стрессовой ситуации помогите себе сами, используйте меры первоочередной самопомощи, опирайтесь на уже имеющийся жизненный опыт, знания и умения.

 Дыхательные техники

 В арсенале противострессовых средств особое значение имеет дыхание. Для снятия психофизиологического напряжения, которое является негативным последствием воздействия стресс-факторов, используйте дыхательные техники. Предварительно расслабьте все мышцы тела, начиная со стоп, голеней, бедер, низа живота и кончая мышцами лба, затылка. При разучивании дыхательных движений воспользуйтесь счетом. На три счета совершаете вдох, на пять-десять секунд задержите дыхание. Выдох выполните также на три счета. В конце выдоха сократите максимально мышцы живота, подтянув его к позвоночнику. Сделайте паузу на несколько секунд. Затем цикл повторяется. Для усиления положительного воздействия этих упражнений на организм используйте следующие образы-представления.

 На вдохе – вместе с воздухом в ваше тело вливается жизненная сила. Эта энергия укрепляет здоровье, несет добро. На выдохе – из организма выходит все вредное. Различие успокаивающего и мобилизующего дыхания определяется тем, что первое предназначается для снятия психических перегрузок, а второе помогает преодолевать вялость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию. Для понимания механизма саморегуляции существенное значение имеет то, что во время вдоха происходит активация психического состояния, при выдохе – наступает успокоение.

 При успокаивающем типе дыхания выдох преобладает над вдохом. Итак, сделайте короткий вдох, затем почти без паузы выдох и максимально задержите дыхание. Потренируйтесь минуты две-три, чтобы ощутить своеобразный ритм.

Мобилизующее дыхание характеризуется средней величины вдохом, некоторой задержкой дыхания и резким выдохом. Для проверки его мобилизующего действия попробуйте перед началом цикла из 5-10 дыханий посмотреть на какой-нибудь небольшой предмет и запомнить его вид. Затем закройте глаза и выполните упражнение в течение двух минут. После этого откройте глаза. Если вы овладели технологией мобилизующего дыхания, то изображение предмета станет более контрастным и ярким. Если вы не заметите изменений, то нужно увеличить продолжительность цикла.

Занятия по овладению дыхательной гимнастикой, как и всеми другими приемами саморегуляции, лучше всего проводить в позе «кучера». Для этого необходимо сесть на стул, голову и плечи опустить, согнуть свободно расставленные колени (между бедрами и голенями должен образоваться угол в 100 – 130 градусов). Руки положить на колени так, чтобы кисти оказались между бедрами, спину нужно согнуть, чтобы плечевые суставы оказались строго по вертикали над тазобедренными. Занятия могут проводиться и в позе лежа, тело при этом должно быть вытянуто, руки свободно должны лежать вдоль туловища, голова опираться на затылок на ровном месте (без подушки).

**2.2. Методические рекомендации по профилактике развития стресса**

В данных методических рекомендациях дается понятие о стрессе, рассматриваются его основные виды и стадии развития. Предлагаются различные методы восстановления, поддержания и оптимизации функционального состояния человека, которые могут применяться в практике психолога при коррекции эмоционального состояния. Так же приводятся основные методы профилактики стрессовых состояний, меры активного противодействия стрессу и способы первоочередной самопомощи, освоение которых позволяет снизить уровень стрессовых воздействий, повысить уровень трудоспособности профессиональной деятельности и психологического благополучия.

Необходимо отметить, что постепенно накапливаемое психоэмоциональное напряжение приводит к снижению работоспособности организма в целом, ухудшению деятельности  всех высших психических функций: происходит сужение объема внимания, ухудшается способность его переключения и распределения, что изменяет доступность сознанию полного объема значимой информации; наблюдаются расстройства в сенсорной области, изменяется восприятие, притупляются ощущения вплоть до их полного отсутствия, отмечаются дефекты мышления и памяти, ослабление воли. Появляется вероятность возникновения нервной, соматической патологии, состояния психической дезадаптации. Нарастающее утомление постепенно приводит к переутомлению организма, что способствует нервному истощению.

Напряжение, возникающее в результате действия стресс-факторов, часто сохраняется довольно долго и после того, как вызвавшее его событие, имело место. Многие люди либо не распознают симптомы стресса, либо не знают, каким образом можно избавиться от него.

Учитесь управлять своим настроением, стабилизировать эмоциональное состояние.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

 Педагог может оказать большую помощь учащимся, если он сможет связаться с родителями. Поощряйте их к пониманию того, что образовательный процесс требует терпения. Что каждый ребенок уникален, что нельзя требовать больших результатов, когда, например, знаешь, что ребенок физически слаб, или что есть другие причины, которые говорят о том, что ребенок не преуспел. Учитель может справиться со стрессом у ребенка с точки зрения поддержки в соответствии с индивидуальным подходом, так как он знает его жизненные проблемы, его семью и природные особенности организма ученика. Кроме того, учитель может помочь ребенку, научив его справляться со стрессом, научив его как можно более болезненно справляться со стрессом или как можно больше избегать его.

 Хорошая, позитивная образовательная политика может повысить способность учащихся справляться со стрессом и уменьшить его последствия. Сегодняшний учитель должен знать причины стресса у учащихся, уметь научить, как избежать стрессовых ситуаций и способствовать тому, чтобы ученик был устойчив к стрессу. И самое главное, современный педагог сам не должен действовать в качестве очередного стрессового фактора для ребенка. Если учитель чувствует проблемы детей и проявляет гибкость и понимание, он может уменьшить влияние стрессовых ситуаций на учеников.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности. Тревога и тревожность. / Х. Айзенк. – Спб.: Питер, 2001. – 256с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология /Г.М. Андреева. – М.: Аспект, 1988. – 128 с.
3. Андреева, И.Н. Ситуативная и личностная тревожность подростка / И.Н. Андреева. – М.: Эксмо, 1999. – 79 с.
4. Аракелов, Н.Е. Психологический метод оценки тревожности / Н.Е. Аракелов. – Спб.: Питер, 1997. – 154 с.
5. Батаршев, А.В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика / А.В.Батаршев. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001. – 336 с.
6. Божович, М.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / М.И. Божович. – М.: Просвещение, 1976. – 84 с.
7. Блонский, П.П. Школьная успеваемость / П.П. Блонский. – М.: Педагогика, 1961. – 234 с.
8. Бувальда, В. Учебное пособие по наркологии для врачей – стажеров / В.Бувальда. – М.: Интегрант, 1997. – 124 с.
9. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М.: Смысл, 2004. – 136 с.
10. Выготский Л.С. Развитие интересов в переходном возрасте // Психология подростка. Хрестоматия /Л.С.Выготский. сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
11. Ганнушкин, П.Б. Избранные труды / П.Б.Ганнушкин. – М.: Книговек, 2013. – 432 с.
12. Гульдан, В.В. Поиск впечатлений как фактор приобщения подростков к наркотикам. Вопросы наркологии / В.В. Гульдан. – М.: Медицина, 1990. – 40 – 44 с.
13. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность / Б.И.Додонов. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.
14. Щербатых, Г.М. Психология страха / Г.М. Щербатых. – Попул. Энциклопедия – Изд. 2-е – М.: Эксмо. – Пресс, 2006. – 507 с.
15. Эльконин, Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте // Психология подростка. Хрестоматия / Д.Б.Эльконин. Сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
16. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков // Психология подростка. Хрестоматия / Д.Б.Эльконин. Сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
17. Яроцкий, А.И. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях / А.И.Яроцкий, Ф.П.Космолинский, А.К.Попов. Под ред. А.И.Яроцкого, И.А.Криволапчука. – Гродно: ГрГУ, 2001. – 494 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

 **Упражнения для снятия стресса**
**Упражнение 1.**
Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.
Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
**Упражнение 2.**Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.
Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
Напрягите и расслабьте икры ног.
Напрягите и расслабьте колени.
Напрягите и расслабьте бедра.
Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
Напрягите и расслабьте живот.
Расслабьте спину и плечи.
Расслабьте кисти рук.
Расслабьте предплечья.
Расслабьте шею.
Расслабьте лицевые мышцы.
Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.
**Упражнение 3.** Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее выдоха).
Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака
Плывите по ласковым облакам од тех пор, пока глаза не откроются сами.
Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.