

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 212»
350088 г.Краснодар, ул 30-й Иркутской Дивизии, д.12 тел/факс 232-26-30

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

«СТРЕСС И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ»

Педагог-психолог: Карпович К.В.

Краснодар 2021 г.

СТРЕСС И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Очень важно стараться самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, для одного перевернутая чашка с чаем или кофе или другой жидкостью — это пустяк, это можно быстро это убрать, а для другого - это стихийное бедствие. Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Стресс – это не то, ЧТО с вами случилось, а то, КАК вы ЭТО воспринимаете. Важно знать, что стресс – реакция не на факт, а на приписываемое ему значение.

Стресс можно вполне рассматривать как болезнь, и как любую болезнь его намного легче предупредить, нежели лечить. По этой причине важно понять, как предотвращается стресс, а это значит, что нужно научиться вовремя избавляться от отрицательных эмоций и устранять психологическое и физическое переутомление. Поэтому следует использовать несколько **методов (способов) эффективной профилактики:**

• **Отдых.** Систематический отдых имеет огромное значение для нормального функционирования организма. Поэтому даже если вы очень заняты, вам нужно выискивать время на отдых. При этом отдыхать нужно не только физически, но и психологически. Способами отдохнуть служат такие вещи как чтение, прогулки, просмотр кино, прослушивание музыки, общение с друзьями, творчество, поездки на природу, походы и т.д. Занятий можно найти массу, и любое из них поднимет вам настроение и позволит расслабиться. Причем, лучшим средством от забот, тревожности и стресса, по мнению ученых из Оксфордского университета, считается именно чтение. Ученые утверждают, что это занятие оказывает более быстрый эффект на организм.

• **Полноценный сон.** Другой способ профилактики стресса – это здоровый сон. Показатели стрессоустойчивости высыпавшегося человека намного выше, чем у того, кто спит мало. Чтобы быть в хорошей форме, человеку нужно спать 7-8 часов в сутки. Также желательно ложиться примерно в одно и то же время, не есть за 2-3 часа до сна, не пить перед сном кофе, чай и алкоголь. Полезно прогуливаться перед сном или хотя бы дышать свежим воздухом минут десять, например, стоя на балконе. Не забывайте проветривать на ночь помещение, где спите, и следить за температурой – вам не должно быть жарко или холодно.

• **Правильное питание.** Как вы знаете, стресс вызывает множество сбоев в работе организма, поэтому важно хорошо питаться. Питание должно быть сбалансированным, чтобы организм получал необходимое количество витаминов и микроэлементов. Кроме того, правильное питание увеличивает выносливость и физическую силу, а также повышает иммунитет. Естественно, и показатели стрессоустойчивости увеличиваются в разы.

• **Физические нагрузки.** Спорт и физический труд – это прекрасный способ предупредить стресс, ведь за счет них высвобождается излишняя энергия. Любой может подобрать занятие по душе и в соответствии со своими возможностями: бокс, плавание, танцы, футбол и т.д. Кстати, женщинам рекомендуются именно танцы – они укрепляют тело, развивают пластичность, раскрывают женственность и

сексуальность, а это служит дополнительным фактором, снижающим воздействие стресса, плюс повышает самооценку и уверенность в себе.

• **Массаж.** Если сеансы массажа сделать регулярными, они будут очень благоприятно воздействовать на организм, снимать напряжение и усталость, расслаблять физически и эмоционально. По сути, массаж – это самая настоящая антистрессовая терапия, причем не обязательно ходить к профессиональным массажистам – по вечерам делать массаж вам может кто-то из домашних.

• **Водные процедуры.** Вода – не только источник жизни, а еще и уникальная субстанция, благоприятно влияющая на организм и снимающая психоэмоциональное напряжение. Целительная сила воды имеет огромное значение! Вставайте под струи воды с головой или принимайте расслабляющие ванны, ходите в бассейн и баню, купайтесь в море, озере или реке. Делайте это осознанно – и вы удивитесь, когда начнете замечать, что вода «смывает» все тревоги, сомнения, переживания, негативные эмоции, усталость и напряжение.

Дополнив свою жизнь этими способами профилактики стресса (лучше использовать все описанное), можно многократно снизить риск его развития. Это поможет стать более выносливым физически и психологически, начать более спокойно воспринимать происходящие события, лучше справляться с трудностями и проблемами.

Но, конечно же, какие-то события безусловно будут на вас влиять и заставлять переживать стресс. Поэтому нужно развивать в себе стрессоустойчивость, чтобы всегда иметь возможность с высоко поднятой головой и уверенным взглядом вперед, принимать удары судьбы.

Но, прежде чем приступать к развитию стрессоустойчивости, нужно разобраться в том, что же это такое. **Стрессоустойчивость** - это процесс адаптации человека к условиям сложных жизненных ситуаций, а также способность или качество, позволяющее сопротивляться стрессовым обстоятельствам и возвращаться к нормальному расположению духа.

Очень важно понимать, что стрессоустойчивость вовсе не означает, что человек не подвержен трудностям и страданиям. Негативные эмоции, напряжение и стрессы – это неотъемлемые составляющие жизни каждого из нас. И развитие стрессоустойчивости во многих случаях тоже сопровождается определенным психоэмоциональным напряжением.

Дело в том, что стрессоустойчивость состоит из нескольких элементов, среди которых и общее поведение человека, и какие-то отдельные действия, и мысли, и убеждения. Все это требует проработки, хотя усилия каждого в этом процессе всегда будут различаться. К тому же стрессоустойчивости способствует целый комплекс факторов.

Исследования стрессоустойчивости показывают, что главным фактором, который влияет на способность к адаптации в жизни, для человека является забота и прочные социальные отношения. Отношения, где есть доверие и любовь, поощряют человека, поддерживают его и повышают его устойчивость к стрессам. Но есть и другие **факторы, способствующие высокой стрессоустойчивости:**

- умение управлять эмоциями и контролировать импульсивность;
- развитые коммуникативные навыки;
- умение решать проблемы;
- позитивное самовосприятие;
- уверенность в себе и своих силах;
- навыки планирования и достижения целей.

Для развития стрессоустойчивости над этими факторами нужно работать, т.е. развивать в себе вышеназванные умения, навыки и качества.

Развитие стрессоустойчивости является процессом, причем процессом не разовым, а постоянным. А сам этот процесс сопровождается применением разных стратегий, на основе которых вы сможете разработать собственную систему. Установить их эффективность можно только на практике, т.к. то, что идеально подходит одному, может быть бесполезным для другого.

Итак, знакомьтесь со способами развития стрессоустойчивости:

- **Видеть в проблемах шансы на успех.** Это значит не рассматривать кризисы в качестве непреодолимых преград. Повлиять на возникновение сложных жизненных ситуаций почти невозможно, зато возможно изменить свои реакции и интерпретации событий. Нужно выходить за границы настоящего, рассматривая текущие обстоятельства как благоприятные возможности для своего же развития в будущем.

- **Развивать отношения.** В жизни огромную роль играют гармоничные взаимоотношения с близкими людьми, поэтому важно устанавливать прочные социальные связи и смело принимать помощь и поддержку друзей и родных, делиться с ними переживаниями. Можно принимать активное участие и в жизни общества: вступать в общественные организации, группы по интересам и т.д.

- **Двигаться к целям.** Необходимо ставить перед собой достижимые цели и делать шаги на пути к их реализации. Даже самый небольшой прогресс намного лучше застоя. Нужно ежедневно спрашивать себя: «А что я могу сделать для достижения этой цели сегодня?» Если же цели кажутся недостижимыми, их нужно разбивать на мелкие цели, осуществить которые вполне возможно.

- **Меняйте отношение к проблемам и неудачам.** Не заикливайтесь на негативе, разбивайте трудности на составляющие их задачи, решить которые гораздо проще. Решайте проблемы по мере их поступления, планируйте, не загружайте себя массивами дел, избавьтесь от многозадачности.

- **Рассматривать вещи в перспективе.** Не нужно бить тревогу при возникновении проблемных ситуаций, даже если они очень сложны. Следует расширять свое видение происходящего и пытаться размышлять на перспективу, прогнозировать развитие событий, думать о том, какие могут быть положительные стороны у ситуации в будущем. Очень часто оказывается, что трудности приводят к позитивным переменам.

• **Смириться с фактом перемен.** Ничто никогда не стоит на месте – таков один из законов жизни. Перемены это естественное явление. И если какие-то из них поддаются контролю, никто не запрещает управлять событиями, но если что-то изменить нельзя, ситуацию нужно отпустить, а переживания отбрасывать за ненадобностью.

• **Активно действовать.** При возникновении трудностей и проблем можно взять немного времени на передышку и обдумывание, но отстраняться от них ни в коем случае нельзя, иначе они могут накопиться так, что потом их будет просто не разгрести. Нужно подумать, какие можно принять меры по решению проблем и при необходимости пробовать разные варианты.

• **Познавать себя.** Трудности – это не повод для слез, а возможность для самопознания и личностного роста. Решая проблемы, мы развиваемся, становимся сильнее и опытнее. Поэтому в каждой новой задаче нужно стараться видеть возможность для становления себя как мудрой, интеллектуально развитой и духовно богатой личности.

• **Извлекать пользу из прошлых ошибок.** Изучайте свой прошлый опыт, анализируйте произошедшие события, чтобы понять, в каких ситуациях вы оказывались менее, а в каких более эффективны, какие стратегии и действия помогали вам достигать успеха и решать проблемы, а что шло лишь во вред.

• **Развивать в себе гибкость и стремиться к балансу в стрессовых ситуациях.** Не позволяйте себе вдаваться в крайности и поддаваться негативным эмоциям. Если они есть, их обязательно нужно компенсировать позитивом. Также помните, что активные действия и работа должны сменяться отдыхом и восстановлением сил.

• **Осваивать методики переключения.** Учитесь управлять своим вниманием, осознанно переносить его фокус с одних вещей на другие. Переключайтесь с проблем, прибегая к помощи других людей. Чаще меняйте обстановку и отвлекайтесь от негативных мыслей.

• **Воспринимать себя положительно.** Негативные мысли о себе – один из самых верных и быстрых путей к стрессу. Смотреть на себя всегда нужно в положительном свете, не занимаясь самобичеванием и самокопанием. Для этого важно развивать уверенность в себе, формировать правильную самооценку, заниматься самообразованием, расширять кругозор и повышать эрудицию.

• **Быть оптимистом.** Уверенный взгляд в будущее, ответственность за свои поступки и надежда формируют твердую веру в то, что все будет хорошо. И пусть кому-то это покажется наивным, вас не должно это волновать. А для развития еще большего оптимизма полезно заниматься визуализацией целей, желаний и положительных перемен в жизни.

• **Трансформировать мышление.** Развивайте позитивное мышление, ищите во всем происходящем положительные моменты. Работайте над своим чувством юмора, учитесь с улыбкой смотреть на мир вокруг и смеяться над собой. Все это сделает вас сильнее и сделает вашу жизнь более легкой и интересной.

• **Овладевать приемами релаксации и медитации.** Для релаксации предлагаются такие приемы: В удобной одежде занять удобное положение, ощутить расслабление всего тела; Отдых в позе кучера тоже возможен – сесть на край стула, развести ноги в стороны и упереться стопами в пол, сторбить спину и свесить голову к груди, при этом, делая вдох и выдох на 8 счетов; Заварить зеленый чай или кофе и медленно потягивать напиток, сидя в удобной позе – внимание концентрировать на вкусе, запахе напитка и на возникших ассоциациях; Под звуки любимой музыки прилечь на кровать и полежать 5-10 минут.

Есть много медитативных практик, подходящих любому человеку и успешно интегрирующихся в современную жизнь. Начинайте медитацию сделав несколько глубоких вдохов. Сосредоточьтесь на каждой части своего тела и расслабьте, смягчите все мышцы, почувствовав расслабление в каждом сантиметре тела. Попробуйте понять, как вы чувствуете себя сегодня и сейчас. Если вы медитируете утром, проанализируйте предыдущий день. Если ночью – подумайте обо всем, что произошло до этого момента. Что случилось, что вы узнали нового, что изучали?

Оцените, сделайте выводы. Сосредоточьтесь на том, что вас вдохновляет (может статьи, книги, которые вы читали, люди, которыми вы восхищаетесь, или что-то совершенно случайное). Попробуйте понять, почему это вас стимулирует и как может повлиять на ваш творческий потенциал. Будьте открыты новым идеям, когда медитируете. Следующая большая и бесценная мысль может прийти из ниоткуда.

Даже несколько сеансов медитации помогут лучше бороться с внешним давлением, снимать внутреннее напряжение, расслабляться и успокаивать разум.

• **Минимизировать факторы стресса и беречь себя.** Исключить все источники давления получится вряд ли, но их можно сократить. Не общайтесь с теми, кто вызывает негатив, реже вспоминайте о неудачах и плохих событиях. Чаще обращайтесь внимание на то, что чувствуете, и то, чего хотите. Занимайтесь тем, что вам нравится, заботьтесь о своем здоровье и самочувствии, по возможности, отдыхайте столько, сколько вам нужно. Сами решайте, с кем вам общаться, и на что тратить время и силы. Такое поведение сохранит вам массу энергии и не даст попусту растрачивать жизнь.

Если вы будете применять на практике все перечисленные рекомендации, стрессу будет очень сложно выбить вас из колеи. И помните, что пробовать нужно разные способы. Только так вы сможете найти то, что подходит именно вам, а также определить, что оказывается на практике более эффективным.

**Любите себя и заботьтесь о себе, и тогда никакие стрессы не будут
Вам страшны!**

Подготовила педагог-психолог Карпович К.В.