

**ППМС-центр ГБОУ ИТШ№777»  
Санкт-Петербурга**



**Цель занятия: обучить подростков техникам управления стрессом (тревогой, беспокойством...)**

## Механизм работы стресса:

Стресс стал понятием повседневным, может возникать в любой ситуации: учеба, общение со сверстниками (родителями), обстановка в мире...

## Как запускается стресс?

Наши **МЫСЛИ** (н-р, «...могу не написать контрольную на положительную отметку...»), вызывают **ЭМОЦИИ** (страх, тревожность...), что сказывается на **ПОВЕДЕНИИ...**

# Техника №1. «План, как быстро успокоится?»»

Пример

План "Как успокоиться"
1. Сядь
2. Закрой глаза
3. Сделай пять глубоких вдохов и выдохов
4. Вернись к своим занятиям

Составь свой собственный

План "Как успокоиться"
1.
2.
3.
4.

## Техника №2. «Три последствия»»

Событие \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Последствие №1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

► Последствие №2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

► Последствие №3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Арт-техника №3. «Образ стресса (тревоги, беспокойства...)>



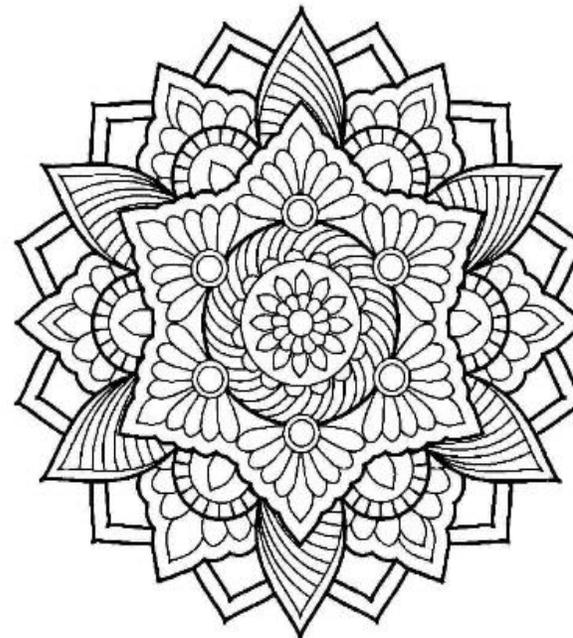
## Техника №4. «Дыхательная техника 446»

- ▶ - вдох 4 сек.
- ▶ - задержка дыхания - 4 сек.
- ▶ - выдох 6- сек.



# Техника №5. «Манда́ла» -

- ▶ «Манда́ла» -
- ▶ 1. религ. живописное или графическое изображение, используемое в буддийских и индуистских религиозных практиках...



# Техника №6. Что не нужно делать, чтобы успокоиться?

- ▶ Не концентрироваться на негативном (следить за своими мыслями)!
- ▶ Не принимать лекарства (успокоительные)
- ▶ Не нужно уходить от решения трудностей и замыкаться...
- ▶ \_\_\_\_\_?

Вредно переедать, есть много сладкого



Здоровью вредит курение



Вредно мало двигаться



Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.





## Простые и быстрые способы успокоить нервы

Простые средства самопомощи, которые избавят вас от стресса, раздражения, фрустрации



Переключите внимание на другой предмет

если нет возможности уйти от стрессообразующей ситуации



Устройте позитивный рефрейминг ситуации

найдите положительные моменты в раздражающем событии или его последствиях



Устройте физическую разрядку

позанимайтесь в спортзале, прогуляйтесь в парке, уберите квартиру, сходите в клуб и т.д.



Уйдите из раздражающей ситуации

в буквальном, физическом смысле



Выговоритесь в устной или письменной форме

конкретизация события поможет быстрее найти решение



Вовлекитесь в новое и интересное дело

реализуйте свои мечты

Изображения: shutterstock.com  
Источник: live-and-learn.ru



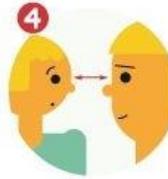
## Что нужно делать:



Успокоиться



Перевести ребенка из эмоционального мира в мир реальный



Установить зрительный контакт и передать ощущение любви и поддержки



Рассказать, как вы переживали за него



Перевести внимание на себя, создать нестандартную ситуацию

В зависимости от возраста подойдут способы:



отвлечение



использование юмора



пение, хлопок в ладоши и т.д.



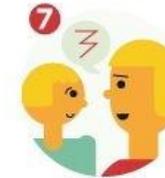
намеренно преувеличенное утешение



ответная притворная «истерика» взрослого



Если ребенок начал успокаиваться, рассказать какой он замечательный, успокаивайте, поглаживайте



Попросить в зависимости от возраста рассказать, что ребенок чувствовал и чего хотел