

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского городского округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 2»

**Занятие с элементами тренинга
«Я спокоен или...
Способы борьбы со стрессом»**

Составитель
Светлана Юрьевна Лягоцкая
педагог-психолог МАОУ «СОШ № 2»

Ключ к тесту

«Умеете ли Вы справляться со стрессом»

0-3 балла. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

4-7 баллов. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом

8 и более баллов. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если Вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, Вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом

Стресс - это

(англ. **stress** — напряжение) —
состояние напряжения,
возникающее под влиянием
СИЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

Динамика развития стресса



Стадия тревоги

Гомеостатическое регулирование

острые стрессовые реакции

физиологические, эмоциональные, ступор

Стадия резистентности – устойчивого сопротивления

Реорганизация поведения

эустресс

продуктивная мобилизация

Дезорганизация поведения

дистресс

разрушение целенаправленной активности

Стадия истощения

Истощение и коллапс

Распад деятельности
Психосоматические болезни

Личностные деформации

Медитация и Аутотренинг

(от лат. meditatio —
размышление) —
тип упражнений по
тренировке
концентрации
внимания,
используемый в
оздоровительных
целях, для
выработки контроля
над течением своих
мыслей и эмоций

(< греч. autos сам +
англ. training
тренировка) - прием
самовнушения

Релаксация – это

метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения



Спасибо за внимание!

