**Стресс** – состояние человека в процессе адаптации к условиям, неблагоприятным для его жизнедеятельности и угрожающим его жизненно важным ценностям.

Г. Селье говорил, что жизнь без стресса – это смерть. Умеренное волнение полезно, оно даёт стимул к действию. Но чрезмерное, экстремальное воздействие на организм человека – это испытание его на прочность. Кроме того, важно знать, что каждый человек имеет свои возможности противостояния стрессу. Это зависит от индивидуальных психофизиологических особенностей, условий воспитания: от темперамента, от усвоенных социальных стереотипов, степени социально-психологической напряжённости. Темперамент довольно сильно влияет на эмоциональную сферу человека. В зависимости от типа темперамента в поведении человека преобладают либо эмоции, либо действия, различия составляют способы их проявления.

Меланхолик и холерик – преобладают эмоции;

Сангвиник и флегматик – преобладают действия.

Стрессу больше подвержены эмоциональные типы темперамента.

Мы с Вами живём в такое время, когда стрессовые ситуации встречаются нам повсюду. К сожалению, стресс возникает в жизни не только взрослых людей, но и детей, причём разного возраста. Именно они оказываются наиболее уязвимы и беззащитны перед различными стрессовыми ситуациями. Что говорить о ребёнке, когда взрослому человеку порой бывает трудно принять, проконтролировать то или иное событие в жизни.

# Практическая часть: метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения

**Э**тот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.  
С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

### **Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### **Упражнение «Воздушный шар»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.  
И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

педагог-психолог

Т.В.Юшковская

Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»



**Как преодолеть стресс?**

**Ошмяны**