

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

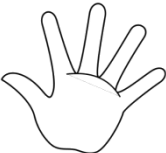
Психологический тренинг «Учимся без стресса»

Дорогой друг! Приняв участия в онлайн-тренинге «Учимся без стресса» ты сможешь:

- узнать о стрессе и его признаках, о средствах и способах преодоления стресса;
- определить свой индивидуальный уровень тревожности;
- обучиться простейшим способам психологической саморегуляции.

Шаг	Инструкция для учащихся
1	Теоретический блок Слово "<i>стресс</i>" пришло к нам из английского языка и в переводе означает "нажим, давление, напряжение". <i>Стресс</i> – это состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды. Рассмотрим типичные <i>симптомы стресса</i>, которые могут быть отнесены к одной из четырех групп: 1. Физиологические симптомы: усиление кожной сыпи; головные боли; тошнота; диарея; мышечное напряжение; углубление и учащение дыхания; учащенный пульс; перепады артериального давления. 2. Эмоциональные симптомы: чувство общего недомогания; растерянность; паника; страх; неуверенность; тревога; депрессия; подавленность; раздражительность. 3. Когнитивные симптомы: чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете; неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих); воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене; кошмарные сновидения; ухудшение памяти; снижение способности к концентрации внимания, рассеянность. 4. Поведенческие симптомы: стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену; избегание любых напоминаний об экзаменах; уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период; вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах; увеличение употребления кофеина и алкоголя; ухудшение сна и ухудшение аппетита. О том, как <i>справиться со стрессом</i>, ты узнаешь, просмотрев следующий видеоролик: https://yandex.by/video/preview/?filmId=5999383390206178938&parent-reqid=1587934994315110-1462587267855965432100291-production-app-host-vla-web-yp-

	30&path=wizard&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BA+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F+%D1%81+%D1%8D%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%BC+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BC&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DkycBd2An6Xo
2	Диагностический блок Пройдя по этим ссылкам: https://psytests.org, ты сможешь пройти тесты и узнать испытываешь ли ты состояние стресса. В случае возникновения вопросов при прохождении теста или интерпретации его результатов, ты можешь отправить свой результат на электронную почту специалистам СППС (www.sppss7605@gmail.com) и мы окажем тебе помощь.
3	Практический блок Научись выполнять несколько очень простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение. УПРАЖНЕНИЕ 1 Сядь удобно, закрой глаза. Спина прямая. Руки лежат на коленях. Сосредоточься на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжёлая». Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен». Затем повтори 5-6 раз формулу: «Левая рука тяжёлая». Снова повтори мысленно: «Я спокоен». Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, можно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Затем, то же проделать с ногами. УПРАЖНЕНИЕ 2 Выполняется аналогично предыдущему, только ощущение тяжести необходимо вызвать в обеих руках одновременно. Теперь, то же попробуйте с ногами. Эти и подобные упражнения надо выполнять регулярно, не дольше 3-5 минут. Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение. Освой несколько совершенно несложных приёмов. УПРАЖНЕНИЕ 3 Это своего рода ритмичное 4-фазное дыхание. 1-я фаза (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно подними руки до уровня груди ладонями вверх. Сосредоточь своё внимание в центре ладоней. Ты почувствуешь сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»). 2-я фаза (2-3 сек.) Задержка дыхания. 3-я фаза (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками. 4-я фаза (2-3 сек.) Задержка дыхания.

	Дышать подобным образом надо не более 2-3 минут. Это замечательное упражнение, но хорошо оно только в домашней обстановке. В условиях же кризисной ситуации (экзамены, контрольная работа и т.д.) тебя не совсем правильно поймут, если ты начнёшь махать перед собой руками! Поэтому советуем тебе освоить ещё один вариант ритмического дыхания, которым можно воспользоваться в любое время и в любом месте. УПРАЖНЕНИЕ 4 Для этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени. 1-я фаза (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. 2-я фаза (2-3 сек.) Задержка дыхания. 3-я фаза (4-6 сек.) Медленный плавный выдох через нос. 4-я фаза (2-3 сек.) Задержка дыхания. Это упражнение выполнять в течение 2-3 минут. <i>ЗАТРАТИВ ВСЕГО 5-6 МИНУТ НА ЭТИ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТЫ УВИДИШЬ, КАК ИЗМЕНИЛОСЬ ТВОЁ САМОЧУВСТВИЕ И НАСТРОЕНИЕ.</i> <i>И ЕЩЁ НЕ ЗАБУДЬ, ЧТО ПЕРЕД ОЛИМПИАДОЙ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ХОРОШО ВЫСПАТЬСЯ!</i>
4	Получить рекомендации «Как справиться со стрессом?» ты сможешь, пройдя по этой ссылке: http://rcpp.by/taxonomy_article/podrostkam/
5	Заключительный этап Рефлексия «Все в моих руках» Обведи свою ладошку. Каждый палец – это позиция, по которой нужно высказать свое мнение. Расставь цифры на пальцах ладони.  1 – для меня было интересно... 2 – для меня было важно и интересно... 3 – мне было трудно... 4 – для меня было недостаточно... 5- моя оценка представленному занятию... Выполненное задание отправь педагогу-психологу (www.sppss7605@gmail.com). Педагог-психолог обязательно тебе ответит.

СПАСИБО ЗА РАБОТУ!

Хорошего дня и удачи на олимпиаде!

Верь в себя и у тебя обязательно все получится!

