

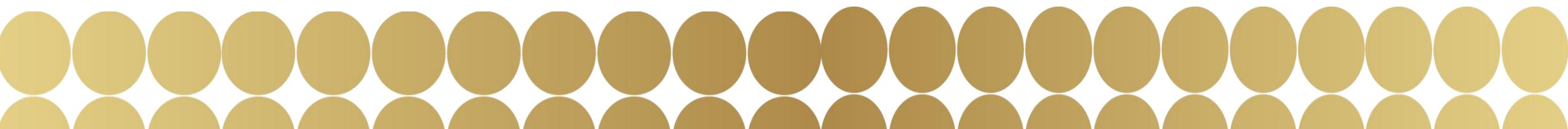
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ПРОЕКТИРУЕМ ВМЕСТЕ**

«Подростки: как совладать с тревогой и стрессом?»

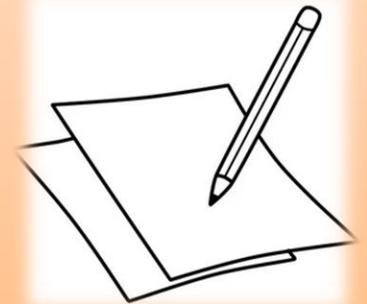
**Демянчук Юлия Ивановна,
методист высшей квалификационной категории
ГБУ НСО «ОЦДК»**

**Комова Юлия Викторовна,
педагог-психолог высшей квалификационной категории
ГБУ НСО «ОЦДК»**



Сегодня вы узнаете:

- 1. Что такое тревога и стресс?**
- 2. Почему возникает экзаменационный стресс?**
- 3. Какие техники могут помочь справиться с тревогой и стрессом?**
- 4. Полезные ресурсы и ссылки.**
- 5. Вопросы – ответы.**



Чувства и эмоции – это что?

В чем разница?

ЭМОЦИЯ



То, как мы реагируем на раздражитель.

ЧУВСТВО



То, как мы относимся к чему-либо или к кому-либо долгое время.

Что вызывает в нас чувства и эмоции?



СОБЫТИЯ

Все, что происходит вокруг нас.

ЛЮДИ

Все, кто нас окружают.



МЫСЛИ

Все, о чем мы думаем.



Колесо эмоций Р.Плутчика

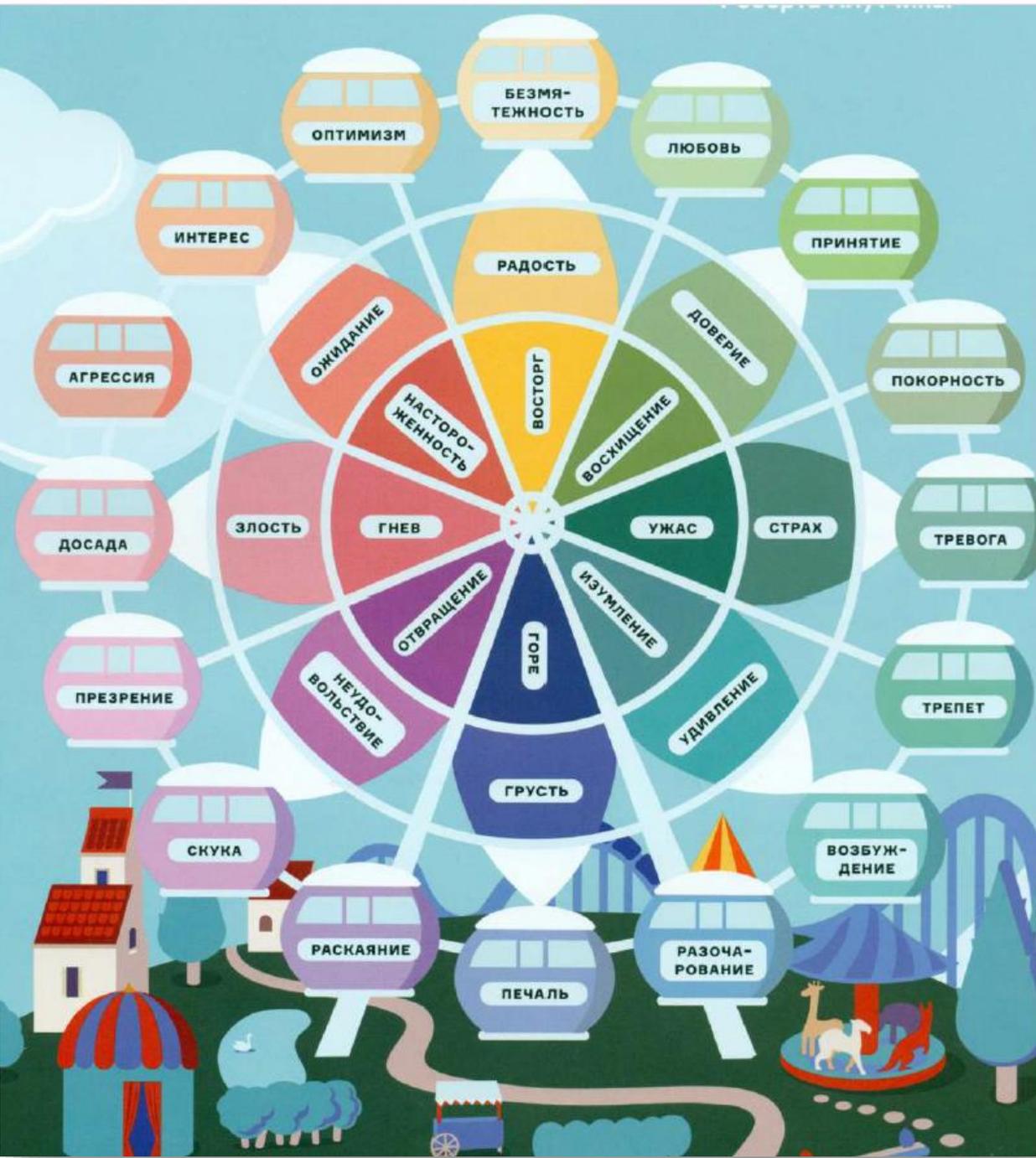
В центре колеса – основные наиболее сильные эмоции (8).

По лепесткам расходятся уровни этих эмоций. Например, восторг – радость.

Между лепестками – состояния, рождающиеся на стыке двух эмоций. Например, на пересечении радости и доверия-любовь; доверия и страха – покорность.

Это колесо - хороший инструмент, который поможет вам осознать свои эмоции!

Какие эмоции за последние несколько дней были у вас самыми сильными?



Что такое ТРЕВОГА?

Тревога (эмоция) — (англ. anxiety) – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грядущей опасности.

нормальная

патологическая

Признаки тревоги

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- категорическое нежелание общаться с окружающими, стремление «закрыться в раковине»
- снижение качества гигиены, ухода за собой
- рискованные для здоровья и жизни поступки, причинение себе вреда

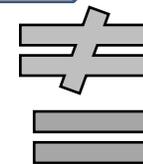
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

- нарушения аппетита: его отсутствие или переедание
- расстройства сна: бессонница или постоянная сонливость

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- быстрая утомляемость
- хроническая усталость
- трудности с концентрацией внимания
- апатия, равнодушие к тому, что радовало раньше
- повышенная плаксивость
- навязчивые мысли и действия

ТРЕВОГА



СТРАХ



Уважаемые участники!

Как вы считаете:



1. Стресс – это хорошо или плохо?



2. Нужно ли бояться стресса?

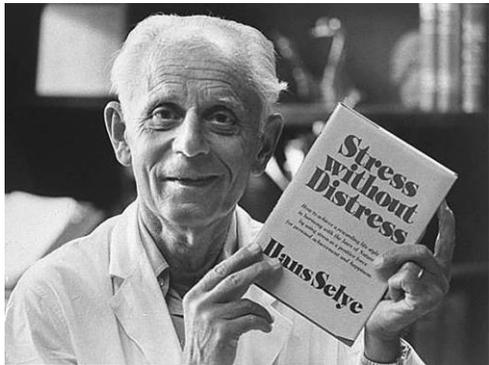


3. Зачем нам нужен стресс?



Что такое СТРЕСС?

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – физиологическая реакция организма на внешнее воздействие, необходимая для адаптации к изменившимся условиям жизни



Г.СЕЛЬЕ,
врач и биолог,
основоположник учения
о стрессе

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ
(ЭУСТРЕСС)**

**ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ
(ДИСТРЕСС)**

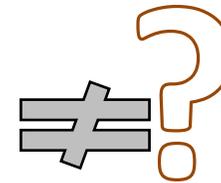
Стадии стресса

**Первая стадия. Реакция тревоги.
Мобилизация ресурсов.**

**Вторая стадия. Стадия сопротивления
(резистентности).**

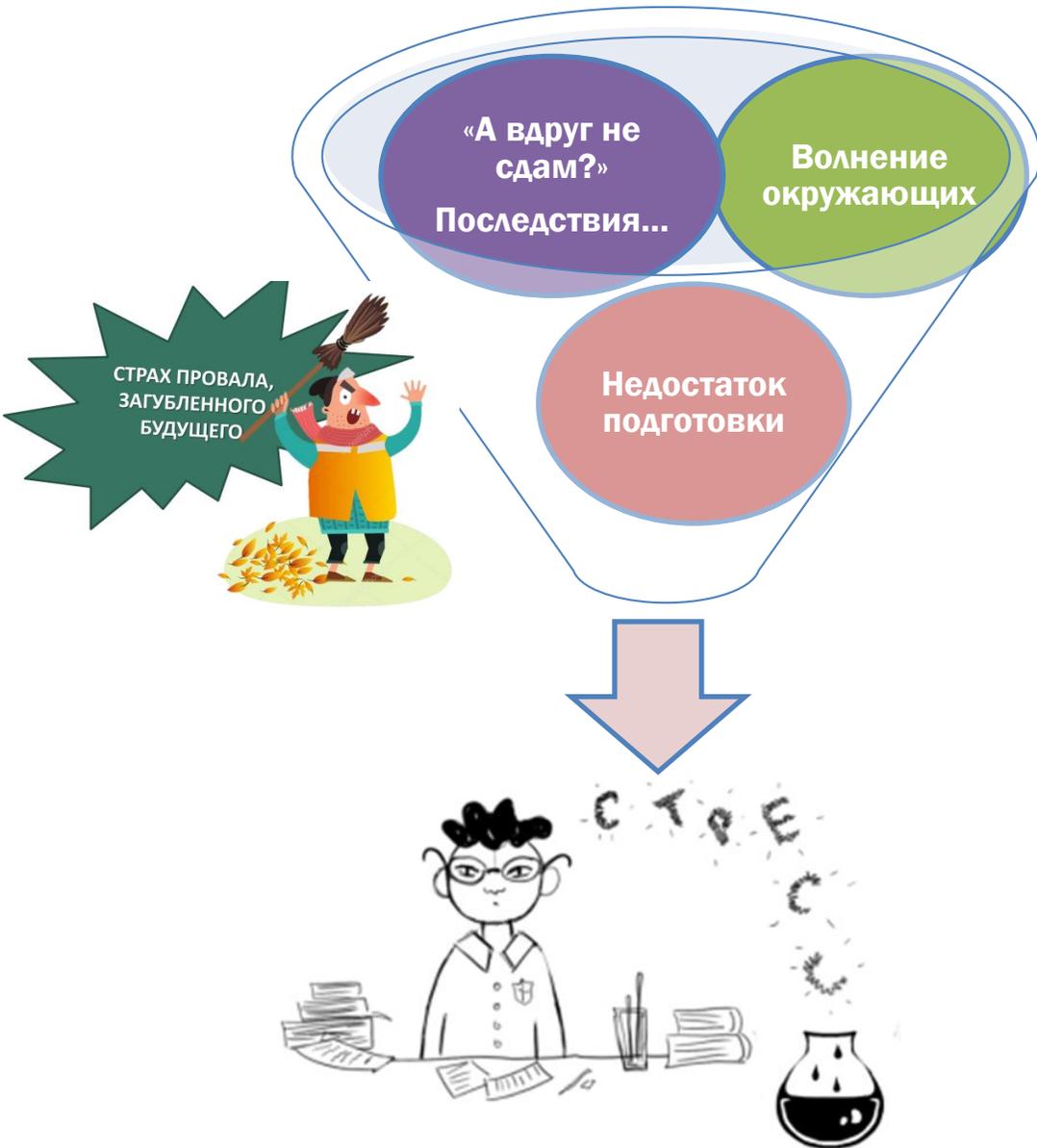
**Третья стадия. Стадия истощения.
Дистресс.**

ТРЕВОГА



СТРЕСС

Почему возникает экзаменационный стресс?



Важно:



Научиться воспринимать экзамен как возможность приобрести экзаменационный опыт.



Стать более стрессоустойчивым, научиться навыкам самоорганизации, управлению эмоциями, временем и т.д.



Стрессоустойчивость - сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей личности и окружающих



Психологическая устойчивость - умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях

Экзаменационный стресс: что происходит и как себя защитить?



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

Кожная сыпь, головные боли, тошнота, диарея, мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащённый пульс, перепады артериального давления и т.д.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

Растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность и т.д.



КОГНИТИВНЫЕ

Сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете; представление о своей неуспешности; ухудшение памяти; снижение концентрации внимания и т.д.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

Стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену; избегание любых напоминаний об экзаменах; вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах и т.д.



Техники
позитивного
мышления,
ресурсы,
копинг-
стратегии,
осознание
своих
чувств,
техники 30Ж
и т.д.

Как совладать со стрессом?



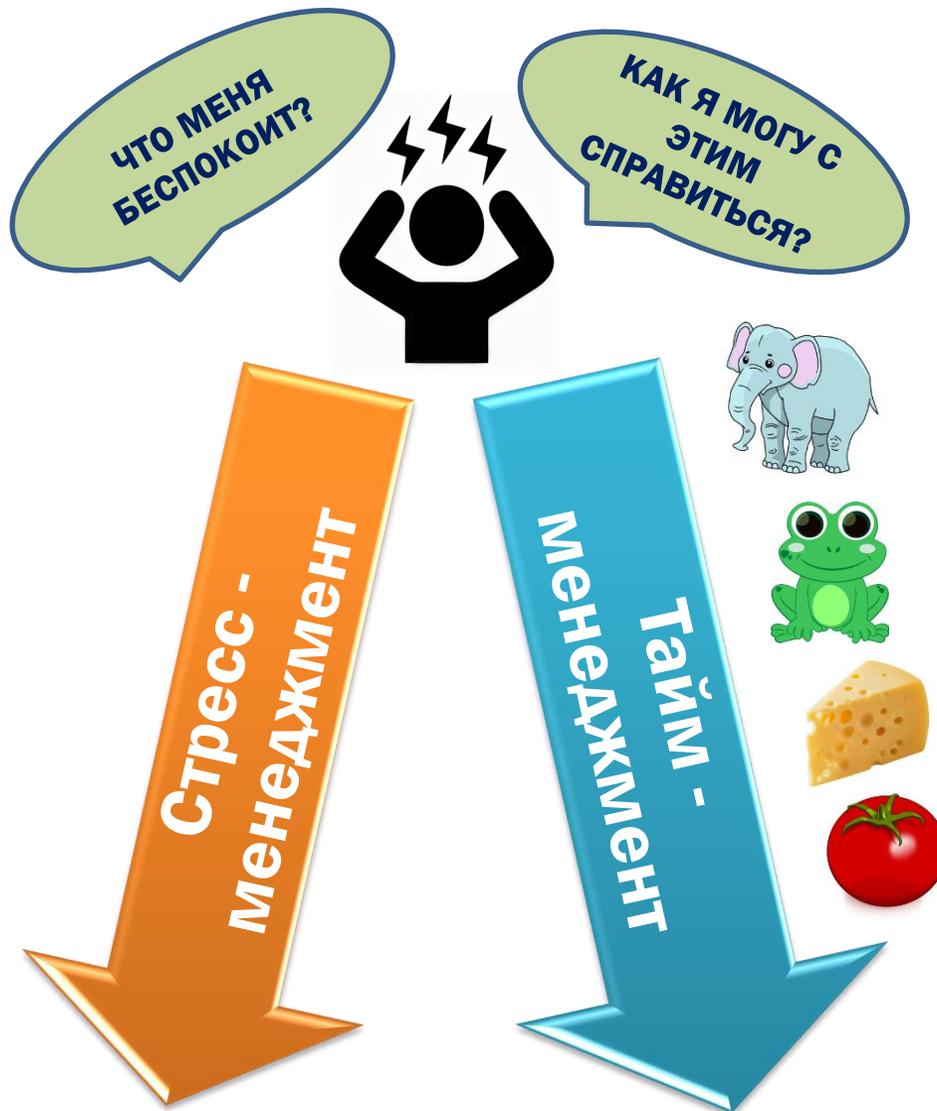
1. Стресс – это хорошо или плохо?



2. Нужно ли бояться стресса?



3. Зачем нам нужен стресс?



**СОВЛАДАНИЕ (копинг) –
взаимодействие с ситуацией стресса**

Копинг - стратегии

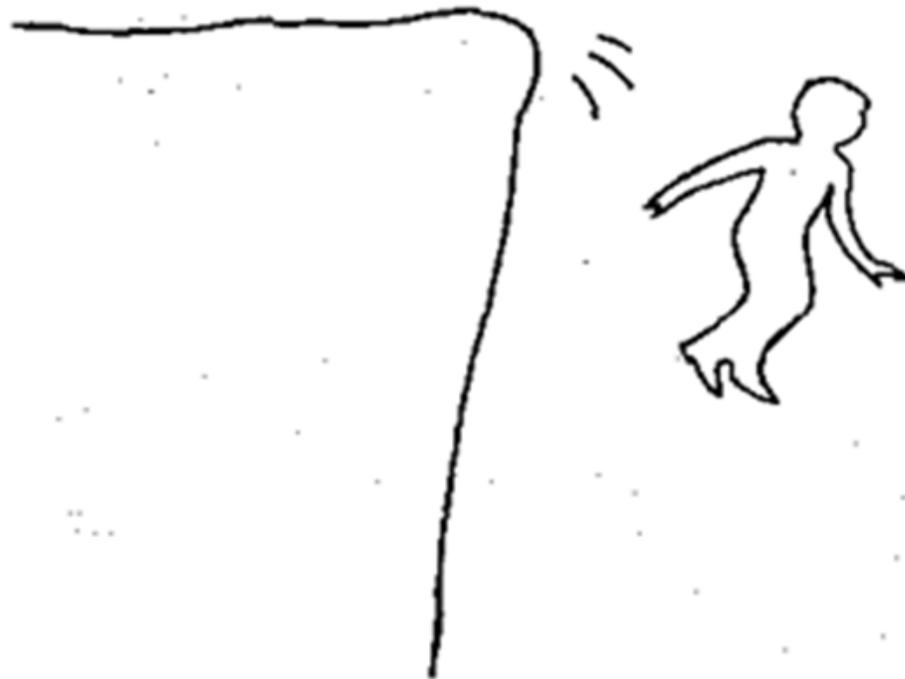


Уважаемые участники!

Что помогает вам поднять настроение, переключиться в сложных ситуациях?

Копинг-стратегии — это различные способы, с помощью которых люди справляются со стрессом, проблемами и трудными эмоциями.
Выбор копинг- стратегий зависит от индивидуальности человека, его опыта и ресурсов.

Тест «Не дай человеку упасть»



На картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. Вы должны спасти человека от неминуемой травмы, не дать ему упасть. Как вы это сделаете, решать вам. Дополните картину необходимыми деталями.

Тест «Не дай человеку упасть»



ЧЕЛОВЕК прыгает или падает?

- Если человек добровольно прыгает с обрыва, то это говорит о вашей решительности и активности, вы предпочитаете действие размышлениям, вы практик, не теоретик.
- Если человек падает, то это значит, что вы нерешительны и терпеливы, вы готовы ждать, пока все утрясется само собой. Вы не любитель активных действий.

ДЕТАЛИ РИСУНКА

- **ВОДА под ногами у человека** (река, озеро, море), это говорит о вашей склонности все пускать на самотек. Нередко вы сами доводите ситуацию до критического состояния, не предпринимая никаких шагов по ее урегулированию. Вы бездействуете в те моменты, когда нужно быть активным и решительным и брать быка за рога.
- **БАТУТ или НАТЯНУТОЕ ОДЕЯЛО**, чтобы смягчить падение и поймать человека, это говорит о вашей предусмотрительности. Вы очень редко попадаете в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать всё, что может случиться. Но даже если вы чего-то не учтете, то у вас всё равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На вас можно положиться, вы не подведете.
- **ЧЕЛОВЕК с ВЫТЯНУТЫМИ РУКАМИ** под обрывом человека, это значит, что вы неосмотрительны и доверчивы, в критической ситуации склонны доверяться кому ни попади. Вы не способны самостоятельно найти выход из тупика и ищите человека, который бы вам помог. Но так как вы не очень хорошо разбираетесь в людях, то вас часто обманывают и подводят.
- Превратили **ОБРЫВ в НЕБОЛЬШОЙ ХОЛМИК**, тем самым прекратив падение человека, это означает, что вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации вы не растеряетесь и сделаете всё, что нужно, чтобы исправить случившееся.
- **КРЫЛЬЯ у человека**, это говорит о том, что вы всегда найдете остроумный выход из сложного положения.

Техники заземления



ЗАМЕТЬТЕ СЕБЯ!

Сядьте, обнимите себя, пошевелите пальцами рук и ног (стопы держите на полу).



Наденьте свою любимую одежду! Отметьте ее приятный цвет и ваши ощущения.



Укутайтесь в плед! Обнимите себя крепко-крепко или попросите кого-нибудь вас обнять. Можете обнять свою мягкую игрушку или домашнее животное.



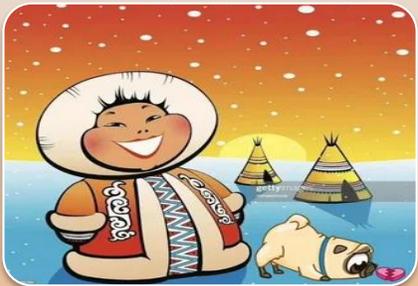
Встаньте и твёрдо поставьте ноги на пол! Можете снять обувь и ощутить, как стопы соприкасаются с землёй, словно они — основа надёжного строения. Почувствуйте, как земля поддерживает вас.

Техники заземления



ПОСМОТРИТЕ ВОКРУГ

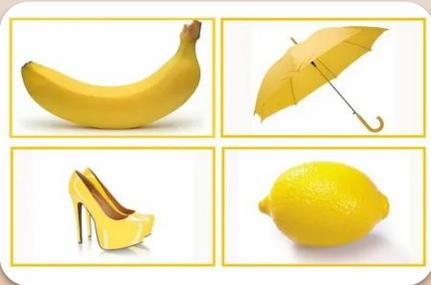
- Выйдите на улицу или найдите окно, через которое можно наблюдать за окружающим миром. Выберите любой объект и постарайтесь рассмотреть его как можно более детально.
- Обратите внимание на окружающих людей и постарайтесь рассмотреть их внешний вид. Сколько мужчин (женщин), парней (девушек)? Какого цвета обувь на них? Кто-то из них одет в куртки? Есть ли у кого-нибудь зонт или портфель?



«СТАРАТЕЛЬНЫЙ ЧУКЧА»

Опишите безоценочно фокус своего внимания:

- Что вижу?
- Что слышу?
- Что чувствую?



ПЕРЕКЛЮЧИТЕ МОЗГ

- Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любое другое число): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь...
- Попробуйте назвать предметы в комнате на каждую букву алфавита, начиная с А, Б, В и т.д.
- Найдите в комнате 5 предметов желтого (или любого другого) цвета.

Дыхательные техники

«Классическое»

1. Медленно и глубоко вдохните через нос, чтобы максимально «надулся» живот». Дышать старайтесь животом, а не грудью. Положите руку на живот, чтобы контролировать его.

2. Затем задержите дыхание на несколько секунд.

3. Медленно выдохните через рот, чтобы из легких вышел весь воздух. Выдох длится в 2 раза дольше, чем вдох.

Практикуйте 1-3 подхода, между подходами делайте перерывы.

«Метод бумажного пакета»

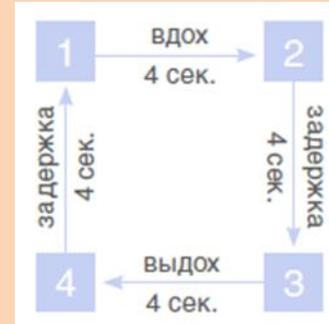
Плотно приложите к лицу руки, сложенные лодочкой, или бумажный пакет.

Подышите! Выдох - длиннее вдоха.



Упражнение «Дыхание по квадрату»

Нарисуйте или представьте квадрат. Подойдут также похожие на квадрат предметы: экран гаджета, окно, картина и т.д.



Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. Вдох в течение 4 секунд.
2. Задержка дыхания на 4 секунды.
3. Выдох в течение 4 секунд.
4. Задержка дыхания на 4 секунды.

Практикуйте 1-3 подхода, между подходами делайте перерывы.

Упражнение «Зевок»



Медленно вдохните воздух ртом (лучше открыть его как при зевании) на счет 1-2-3- 4, наблюдайте, как воздух заполняет легкие полностью, затем выдохните со звуком у-у-у на счет 5-6-7-8

Практикуйте 3-4 подхода, между подходами делайте перерывы.

Техники поддержания ЗОЖ

1. Регулярная физическая активность.
2. Полноценный сон.
3. Правильное питание, вода
4. Режим дня.
5. Здоровый сон.
6. Личная гигиена.
7. Психогигиена (труд-отдых, сон-бодрствование)



ТЕЛО – ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК!

Движение важно во время подготовки к экзаменам!

- Выйти в другую комнату, на балкон, полить цветы, выпить чай между перерывами и т.д.
- Стряхните руки так, как стряхиваете градусник.



Техники осознания и принятия своих чувств

- Осознайте свое состояние! Это 50% успеха!**
Не стоит подавлять чувства в себе!

Важно:

Проговорить! Написать! Выговориться!

- ***«Я расстроен тем, что...»***
- ***«Я чувствую обиду/гнев, ярость, потому что...»***

- Вспомните последнюю неприятную ситуацию.**

Обозначьте в ней свои эмоции!

- ***«Я был... , потому что...»***



Любой стресс становится дистрессом, когда человек избегает своих чувств!

Письмо себе из будущего...

Представьте, что после сложного события (например, сдачи экзаменов) прошло время. Что бы вы себе написали? Начните письмо словами: «Привет, _____». Напишите свое имя. «Я пишу тебе...» – укажите откуда. Заканчивая письмо, подпишите его поставьте дату.

Если у вас есть что добавить, но это не поместилось в основное письмо, используйте «P.S.».



Я пишу тебе _____
Я помню, что _____ тебе было непросто, иногда тревожно
и даже страшно. Тогда ты думал, что ОГЭ (ЕГЭ) _____

Твои родители говорили _____

Твои учителя говорили _____

Твои друзья говорили _____

И тебе казалось, что _____

Но сейчас, когда ОГЭ (ЕГЭ) уже позади, я хочу тебе сказать

Бояться – это нормально, потому что _____

Ведь ты знаешь, что для того, чтобы сдать успешно ОГЭ (ЕГЭ),
у тебя есть _____

И кроме этого у тебя еще есть _____

Я просто хочу сказать, что многое в твоих руках.

P. S. _____

Техники позитивного мышления, поиск ресурсов

Что идет хорошо?

Подумайте и вспомните три позитивных события, которые случились с вами сегодня. Воспроизведите их в уме. Ощутите все позитивные эмоции, связанные с этими событиями.

Методика «простых радостей».

Старайтесь находить удовольствие в повседневных мелочах: горячий чай в холодный день, любимая музыка или прогулка.



Техники позитивного мышления, поиск ресурсов

ВЕРБАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

- Я спокоен.
- Я сдам все экзамены!
- Я надеюсь на лучшее, но готов к худшему!
- У меня все получится!



“АУДИАЛЬНЫЕ ЯКОРЯ” (слова – пароли)

- СПОКОЙСТВИЕ!
- ВНИМАНИЕ!
- ЧИТАТЬ до КОНЦА!
- НАЧАТЬ ЛЕГКО!

МАСШТАБ СОБЫТИЯ

- Посмотреть на ситуацию экзамена со стороны другого человека.
- Посмотреть на ситуацию экзамена через месяц, полгода, год и т.д.

Упражнение «Мои ресурсы»

- Разделите лист на две части. В одной из них напишите: «Мои сильные стороны». Запишите те свои качества и характеристики, которыми вы гордитесь и которые считаете своими преимуществами. Когда вы закончите первую часть, напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, как она может помочь вам во время экзамена.

Мои сильные стороны	Как это может мне помочь?



Всегда вспоминайте о своих сильных сторонах в сложных ситуациях!

Бытовые способы снижения тревоги и стресса



ВАЖНО:
"Помигайте лампочкой» –
расскажите о своем состоянии и попросите помощи!

Составьте свой перечень и постоянно пользуйтесь ими!

50

УПРАЖНЕНИЕ «ТАБЛИЦА КОНТРОЛЯ»



- ✓ Опиши ситуацию, опираясь только на факты.
- ✓ Укажи, что тебя беспокоит в данном событии (ситуации)
- ✓ Сформулируй, что вне твоего контроля
- ✓ В графе «Что я могу контролировать?» выпиши сферы твоего контроля.

СИТУАЦИЯ. Что меня тревожит? (примеры)	Что вне моего контроля?	Что я могу контролировать?
Допуск к ГИА		
Процедура проведения экзамена		
Экзаменационная оценка		
Выбор профессионального направления получения образования		
Поступление в профессиональное учебное заведение		

Для чего нужны техники визуализации?



репетиция



МОТИВАЦИЯ



**УВЕРЕННОСТЬ,
СНИЖЕНИЕ БЕСПОКОЙСТВА**

«СЧАСТЛИВОЕ МЕСТО»

Вспомните место, где вы были радостны, веселы и счастливы. Представьте себя там.



«Расстояние от неприятностей»

Представьте себя на берегу океана. Каждая неприятность, тревога или негативная мысль, которая вас беспокоит, является камнем или предметом. Постепенно выбрасывайте эти предметы в океан и наблюдайте, как они уносятся от вас. Визуализируйте, как тревога уходит с каждым выброшенным предметом.





Уважаемые участники!

**Какие техники
показались вам
наиболее интересными?**

Спасибо!

ВЫВОДЫ:

1.

- **Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовых и тревожных ситуациях.**

2.

- **Любой экзамен – проверка не только знаний, но и психологической устойчивости человека.**
- **Экзаменационный стресс проявляется на различных уровнях.**

3.

- **Стрессоустойчивость можно развить. Для этого рекомендуется практиковать копинг – стратегии: техники позитивного мышления, визуализации и другие техники самопомощи.**

ОНЛАЙН - СЛУЖБЫ



ПомощьРядом.рф
Психологическая и
информационная помощь
подросткам до 18 лет



Propsyteen.ru
Кабинет онлайн-
консультирования для
подростков и молодежи



ТвояТерритория.онлайн
Психологическая помощь
подросткам и молодежи до
23 лет



Teen.VerimTebe.ru
Психологическая
поддержка людей до 20
лет, столкнувшихся с
сексуализированным
насилием



МыРядом.онлайн
Психологическая помощь
детям и подросткам



MTD-HELP.ru
Онлайн-чат Молодежного
телефона доверия





ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

Общероссийский телефон доверия
для детей и подростков

8-800-2000-985

Единый региональный телефон доверия
для детей и подростков

8-800-500-4414

Горячая линия для подростков,
пострадавших от травли (буллинга)



ПРИЛОЖЕНИЯ, ЧАТ-БОТЫ



Помощь рядом SOS

Мобильное приложение. Служба психологической помощи подросткам ПомощьРядом.рф
Доступно в Google play, App Store, RuStore



Программа «Я могу»

Мобильное приложение. Психологическое просвещение, поддержка и помощь детям в период взросления.
Доступно в Google play, App Store, RuStore



Трудно подросткам

Чат-бот платформа Telegram
Помощник для подростков, оказавшихся в сложной ситуации.





8 (383)212-09-99

8-951-366-34-10



omo_ocdk@edu54.ru

 **г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10**

**ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**



**ОСТАВЬТЕ
СВОЙ
ОТЗЫВ!**

**НАМ ВАЖНО ВАШЕ МНЕНИЕ,
ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ!**