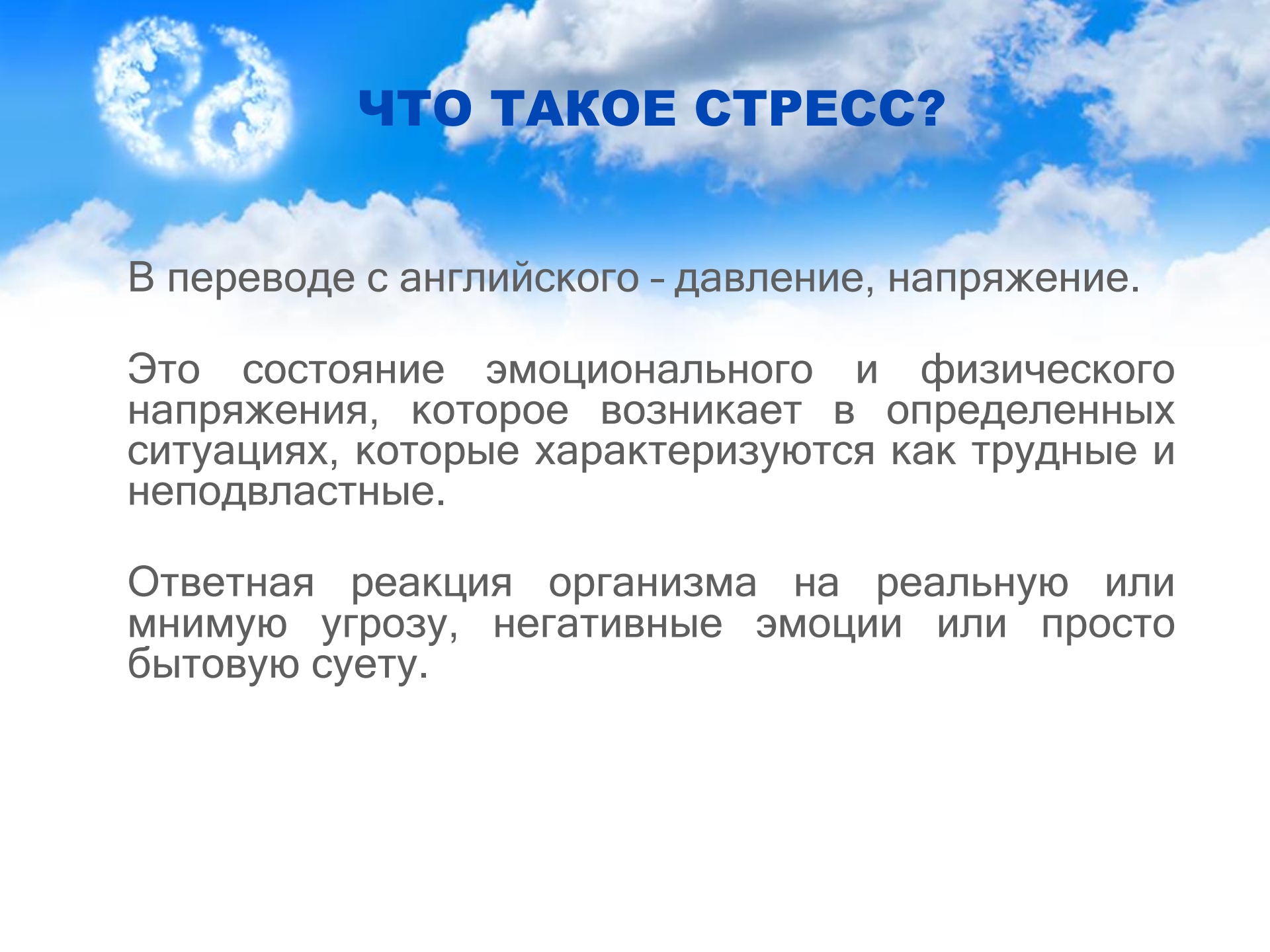




СТРЕССУ НЕТ!

Подготовила презентацию:
Довгасенко Лариса Анатольевна,
старший воспитатель



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

В переводе с английского - давление, напряжение.

Это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Ответная реакция организма на реальную или мнимую угрозу, негативные эмоции или просто бытовую суету.



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Во время стресса в организме вырабатывается гормон адреналин, который необходим для того, чтобы реагировать на опасность: он повышает способности организма к концентрации и придаёт сил.

В небольших количествах стресс является даже полезным: он выполняет роль мотивации, делая жизнь более насыщенной и эмоциональной. Эту функцию выполняет гормон кортизол.

В случае, когда организм не может справиться со стрессом: мозг затуманивается, появляется неспособность принимать адекватные решения.

При хроническом стрессе человек превращается в невротика.

ПРИЗНАКИ СТРЕССА

 тревога

 страх

 напряжение

 неуверенность

 растерянность

 подавленность

 беззащитность

 паника

 дрожь

 бледность или краснота

 учащение пульса

 потливость

 сухость во рту

 затруднение дыхания

 расширение зрачков

 мышечная скованность

 трудности глотания

 желудочный спазм



НУЖНО!

СНИЖЕНИЕ СТРЕССА У ДОШКОЛЬНИКОВ

- ✓ Ежедневно давайте дошкольнику не меньше часа на спонтанную игру, во время которой он сможет свободно двигаться , шуметь и не заботиться о порядке. Дети сбрасывают стресс в живой игре.
- ✓ Следите за режимом и питанием. Нужен достаточный сон, обязательные прогулки на воздухе и богатая витаминами пища.
- ✓ Выражайте любовь и поддержку, хотя бы кратко: крепкие объятия, одобрительная фраза.



СНИЖЕНИЕ СТРЕССА У ДОШКОЛЬНИКОВ

- ✓ **Нельзя** блокировать потребность в движении и игре!
- ✓ **Нельзя** наказывать и критиковать ребёнка за утомляемость и капризность. Это не его злая воля, а симптом стрессового состояния!
- ✓ **Нельзя** увеличивать нагрузку на интеллектуальную и волевую сферу: предлагать новые развивающие занятия, новые требования. Сначала ребенок должен полностью восстановиться.



НУЖНО!

СНИЖЕНИЕ СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ

- ✓ Остановитесь, прекратите себя нагружать и сделайте паузу. Давайте себе передышки, когда ощутили усталость. Две минуты посидеть и помолчать – это тоже передышка.
- ✓ Вспомните свое хобби. Займитесь любимым делом, которое не связано с работой. Не меньше получаса в день делайте то, от чего чувствуете себя более отдохнувшей и счастливой.
- ✓ Замедлитесь. Попробуйте slow life – то есть намеренно снижайте темп дел. Например, медленно пройдите по дороге. По которой обычно идете быстрым шагом, медленно выпейте чаю. Медленно умойтесь, нанесите крем, медленно выберите что-то вкусное в магазине. Замедление успокаивает, восстанавливает ресурсы.



СНИЖЕНИЕ СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ

- ✓ **Не** игнорируйте усталость и переутомление, иначе их следствия будут только нарастать.
- ✓ **Не** принимайте важные решения в стрессе, например, о семье, работе, деньгах, ремонте, поездках.
- ✓ **Не** садитесь на диету, если у вас стресс.



НУЖНО!

СНИЖЕНИЕ СТРЕССА У РОДИТЕЛЕЙ

- ✓ Если что-то отдаете, задайте себе вопрос, что хотите получить взамен. Скажите об этом.
- ✓ Переключайтесь. Меняйте темп и вид деятельности. Усталость и стресс снимаются передышками и сменой интенсивности и типа впечатлений. Устали от скорости и шума- дайте себе хотя бы пять минут покоя и замедления. Устали от монотонности- сделайте что-то, чего давно не делали, пополните сенсорные и эмоциональные впечатления.
- ✓ Дайте себе и ребенку неприкосновенное время и пространство. Это нужно делать ежедневно хотя бы на 20-30 минут.



СНИЖЕНИЕ СТРЕССА У РОДИТЕЛЕЙ

- ✓ **Не** имитируйте благополучное состояние, если вам плохо.
- ✓ **Не** ждите, что стресс пройдет сам. Он не пройдет, если не дать себе отдых, не пополнить ресурсы. И учитывайте, что стресс указывает на то, что вы где-то перестали слышать себя.
- ✓ Откажитесь от стимуляторов – кофе, энергетиков, музыки в наушниках. Они маскируют стресс, но не снижают его. Вместо этого отдохните, побудьте в тишине, поспите подольше.

СПОСОБЫ СНИЗИТЬ СТРЕСС

- ☀️ Устроить себе хотя бы один полный день отдыха.
- ☀️ Побывать на природе без срочных задач и без шума.
- ☀️ Заняться молчаливым творчеством: рисовать спонтанно, раскрашивать ватным диском, который смочен в краске, или огромной кистью, выкладывать простой узор из камней, бусин, копаться в кинетическом песке...
- ☀️ Рассказать о своей усталости, быть услышанным, получить сочувствие.
- ☀️ Пойти на сеанс массажа, получить поглаживания, походить по массажному коврику.
- ☀️ Устроить молчаливый прием пищи без спешки.
- ☀️ Полистать альбом, который хранит приятные воспоминания.
- ☀️ Посмотреть «ляльские» вещи ребенка.
- ☀️ Благодарить и обнимать друг друга.



**КОГДА МЫ УЛЫБАЕМСЯ, НАШ
ОРГАНИЗМ ПОСЫЛАЕТ В МОЗГ
СООБЩЕНИЕ: «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!»
ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ
ДЕПРЕССИИ, СТРЕССА И
БЕСПОКОЙСТВА, УЛЫБАЯСЬ.**