**Консультация для воспитателей.**

***«Как повысить стрессоустойчивость».***

Способность преодоления ***«выгорания»*** может быть рассмотрена в аспекте такой характеристики личности, как стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость — определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Сохранение или повышение стрессоустойчивости связано с поиском ресурсов, помогающих в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Группы людей по стрессоустойчивости.

Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессоустойчивости:

1. Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.
2. Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.
3. Стрессотренируемые люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, а если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на них уже более спокойно.
4. Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такой человек может пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы его постоянно сопровождают, то он теряется.

Но почему один человек является стрессоустойчивым, а другого таковым назвать нельзя? Ученые техасского университета провели исследование на мышах и выяснили, почему некоторые подвержены стрессу больше, чем другие.

В ходе исследования ученые наблюдали за поведением нескольких миролюбивых мышек и одной драчливой, которые были помещены в одну клетку. Спустя 30 дней их сожительства оказалось, что часть мирных мышек испытывала сильный стресс после взаимодействия с агрессивным сородичем. Другая же часть, наоборот, очень быстро восстанавливалась. Сравнивая тех и других грызунов, ученые обнаружили, что у ранимых мышек уровень нейротрофического фактора головного мозга *(вещества, поддерживающего и стимулирующего развитие нейронов)* был повышен, а стрессоустойчивые — имели нормальный уровень этого фактора.

Чуть ранее ученые выяснили, что повышенный уровень нейротрофического фактора головного мозга наблюдался у людей со склонностью к депрессивным состояниям.

Развитие стрессоустойчивости.

О том, является человек стрессоустойчивым или нет, часто судят по внешним проявлениям. Если он выплескивает свои негативные эмоции на людей — значит, подвержен стрессам. Держится достойно, не срывается — значит, стрессоустойчивый. Такая классификация глубоко ошибочна. Потому что само по себе умение не ***«выливать»*** свой негатив на окружающих еще не говорит о том, что человек внутренне в этот момент не испытывает чувство угнетенности, подавленности. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что человек является и тактичным, и хорошим актером, но при этом все равно вредит своей психике: замыкая стресс на себе, он рискует подвергнуться разрушающим факторам изнутри. Эмоциям нужно давать выход всегда, но только они должны быть сублимированными.

Воспитывая в себе стрессоустойчивость, необходимо помнить о том, что для организма важны хороший отдых *(и моральный, и физический)* и крепкий сон. В повседневной суете сует важно найти время и для любимых дел. Встречайтесь с друзьями, занимайтесь в тренажерном зале, пойте в самодеятельном хоре, пойдите в поход. Найдите хобби, которое станет вашей отдушиной, обязательно укрепит веру в себя, даст моральное удовлетворение и поможет снять напряжение. Не позволяйте негативным эмоциям взять над вами верх! Станьте настоящим бойцом с невидимыми силами стресса, которые способны разрушить вас изнутри. Только сила воли поможет восстановиться после эмоциональных потрясений.

Можете разработать собственную индивидуальную методику противодействия этому злу. Проблема стрессоустойчивости сегодня одна из актуальных, и по ней имеется большое количество литературы, как в библиотеках, так и в Интернете. Досконально вникнув в вопрос, вы сможете воспользоваться рекомендациями, которые лучше всего подходят вам.

Конечно, бывают ситуации, когда очень тяжело, и человек чувствует, что своими силами он не справится. Но главное — есть желание побороть стресс, а это уже половина успеха. В остальном помогут специалисты, к которым нужно обратиться без стеснения.

После лекции с педагогами проводятся игры и упражнения по профилактике стрессоустойчивости.

Разминка «Нравится – не нравится».

Эта разминка поможет снять напряжение и вызвать смех.

Психолог даёт инструкцию: ***«Внимательно посмотрите на своего соседа, сидящего от вас справа. Назовите вслух, по очереди, что вам в нем нравится и что не нравится. Например: у своего соседа справа мне не нравятся волосы и нравятся глаза»***.

После того, как все участники назовут, что им понравилось, психолог произносит ключевую фразу: ***«А теперь прикоснитесь к тому, что вам понравилось и погрозите тому, что не понравилось»***.

Игра «Щепки на реке».

Игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе. Может быть использована как в работе с детьми, так и со взрослыми.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен ***«Проплыть»*** по реке.

Участники игры – ***«берега»*** — помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь…

Упражнение "Прощай, плохое настроение"

Если у вас плохое настроение, вы поссорились с родными или коллегами на работе, упражнение "Прощай, плохое настроение" поможет вам освободиться от неприятного осадка и успокоиться. Возьмите лист бумаги и цветные карандаши, фломастеры или краски. Расслабленной рукой рисуйте линии, фигуры и пятна на листе, отображая цветом ваше настроение. После того как весь лист будет изрисован, переверните его на другую сторону и напишите, не задумываясь, 8–10 слов, характеризующих ваше настроение. Переверните рисунок, всмотритесь в "портрет" вашего настроения, затем перечитайте его описание. После этого разорвите лист *(и вместе с ним – ваше настроение)* на мелкие кусочки, скомкайте и выбросьте в корзину. Больше у вас нет плохого настроения, а хорошее – не заставит себя долго ждать.

Упражнение "Проблема"

Выберите место и время, когда никто не будет вас отвлекать.

Сядьте, закройте глаза, не обращая внимания на посторонние звуки. Представьте проблемную ситуацию, которая вас беспокоит. Поместите эту ситуацию в воображаемое зеркало или на экран телевизора. Вы выступаете в качестве зрителя (хотя и можете быть в составе действующих лиц на экране или в зеркале). Включите в "картинку" своих ближайших друзей и родственников. Постепенно расширьте экран, помещая на него соседей по площадке, по подъезду. Представьте дом, в котором вы живете, затем район, поселок или город и всех его жителей. Еще расширьте картинку, охватив взглядом страну, а затем и весь земной шар – с морями и континентами, множеством людей, живущих на планете. Еще больше увеличьте фокус зрения, посмотрите, как Земля вращается вокруг Солнца вместе с другими планетами. Почувствуйте, что Солнечная система – одна из многих подобных систем в Галактике, а таких галактик во Вселенной великое множество. Удерживая в воображении картинку холодного, величественного и бесконечного космоса, вернитесь к вашей проблеме и постарайтесь ее сформулировать одним коротким предложением. Из глубин бесконечной Вселенной ваша проблема уже не кажется столь гигантской – вы в состоянии успешно ее решить.

Упражнение "В светлом луче"

Представьте, что над вашей головой сквозь тучи и темноту прорезается светлый и теплый *(но не обжигающий)* луч. Он освещает все пространство вокруг вашей головы и макушку, затем медленно продвигается вниз, освещая и согревая ваше лицо, шею, плечи, грудь. Под его ровным теплым светом расправляется суровая складка у вас между бровей, морщинки возле глаз разглаживаются, разжимаются челюсти, исчезает напряжение в области рта, расслабляется подбородок, шея выпрямляется навстречу свету, плечи расправляются, грудь дышит легко и свободно. Когда свет и тепло достигнут области сердца, прочувствуйте, что внутри вас есть свой источник света. Оставаясь в луче верхнего света, присоединяя к нему ваш собственный свет, распространите их действие на все тело до кончиков пальцев ног. Почувствуйте, как теплая волна медленно освобождает все ваши органы от внутреннего напряжения, они становятся легкими и подвижными, а вы чувствуете себя свободным, уверенным в себе и спокойным.

Упражнение "Полый цилиндр"

Упражнение "Полный цилиндр" может быть применено при очень сильном стрессе. Встаньте на пол, ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните вперёд ладонями вверх. Поднимитесь на носки, прогибая спину и вытягивая руки вверх и назад. Вообразите внутри себя полый цилиндр и соберите в него все, что вас беспокоит. Обидные замечания начальника, оскорбления в общественном транспорте, конфликты в семье, ссоры с друзьями, любую несправедливость в ваш адрес необходимо мысленно поместить в цилиндр, а затем выдохнуть через широко раскрытый рот. После этого, как правило, стресс сразу же ослабевает, вы расслабляетесь и испытываете ощущение комфорта.

Упражнение «Путешествие в прошлое». (Музыкальное сопровождение приветствуется).

Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими.

Вспомните всё в мельчайших подробностях.

Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии.

Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный *(что вы видите)*, аудиальный *(какие звуки вам вспоминаются)*, кинестетический *(что вы ощущаете)*.

Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности.

Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуации или перед трудным делом.