

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х. Денисов)

Семинар на тему: «Физкультурно-оздоровительный климат в семье».

11.03.2022г.

Семинар на тему:

1 часть: «Физкультурно-оздоровительный климат в семье».

Цель — повышение профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросах организации образовательного взаимодействия с семьями воспитанников.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с физкультурно-оздоровительной работой с детьми в семье.
2. Расширять знания педагогов о современных формах работы с родителями и методах активизации родителей в ДОУ.



1. Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой.

Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Формирование физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организацией практикумов — с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Основным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные

комплексы «Домашний стадион», мячи, санки, велосипеды, лыжи, бадминтон. Если в семье имеются в наличии эти основные (ключевые) предметы, необходимые для нормального физического воспитания детей в семье, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей. Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки», мяч — прыгунок (хоп, гимник) и лыжи.

Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для метания можно обойтись, но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка — мяч. Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Родителям необходимо объяснять уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Зачастую возможности предметной среды в семье используются ограниченно. Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Со стороны сотрудников ДОУ необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимо создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно раскованно.

В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для двигательной деятельности ребенка дошкольника. Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель. В качестве ключевых ситуаций предпочтительнее использовать совместные подвижные игры воспитателя с детьми и их родителями. Наиболее удобно осуществлять этот вид работы во второй половине дня, когда родители могут задержаться на некоторое время в д/саду.

Не маловажным методом организации физкультурно-оздоровительного климата в семье являются семейные традиции. Какими могут быть семейные традиции?

➤ *Традиция «Семейный стол»*

Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. Своей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым воспитываются хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

➤ *Традиция «Мы ходим в походы и на прогулки»*

Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересующие его темы. В развитии и формировании у ребенка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры.

➤ *Традиция «Совместное чтение»*

Ежедневное чтение художественной литературы способствует не только интеллектуальному развитию ребенка, но и воспитывает бережное отношение, любовь к членам семьи. Ребенок получает опыт о выборе литературы для чтения, учится слушать и слышать. Голос матери, отца, близких на всю жизнь сохранится в памяти, воспоминания о совместно проведенном времени помогут в воспитании уже своих детей.

➤ *Традиция «Активное слушание и просмотр программ»*

Сближение отношений: ребенок-родитель. Ребенок делится своими впечатлениями о просмотренном, родители объясняют то, что ребенок не понял. Активно развивается фантазирование, в процессе которого ребенок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий.

➤ *Традиция «Походы в кинотеатры»*

Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребенка будет способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребенком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетных линий, давать нравственные оценки поступкам героев.

➤ *Традиция «Посещение выставок»*

Продолжать обогащать впечатления детей.

Общение с ребенком согласно принципам Ю. Б. Гиппенрейтер:

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен полноценного общения с взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастные» – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье, ведь стиль общения родителей сказывается на будущем их ребенка!

Для достижения целей здоровье-сберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

1. Физкультурные занятия (проводятся в спортивном зале и в группе 2 раза в неделю).

2. Утренняя гимнастика – это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

3. Подвижные и спортивные игры.

4. Пальчиковая гимнастика (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами).

5. Артикуляционная гимнастика – это упражнения для формирования правильного произношения.

6. Гимнастика для глаз – это гимнастика для снятия глазного напряжения.

7. Физкультминутки - рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении.

8. Бодрящая гимнастика после дневного сна – это переход от сна к бодрствованию через движения.

9. Корректирующая гимнастика – это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

10. Прогулки.

11. Физкультурные досуги.

Перечисленные современные виды здоровье-сберегающих технологий применяются сотрудниками нашего детского образовательного учреждения в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДООУ и нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как *пальчиковые игры*. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

Детям нравится *эмоциональные разминки* (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Часто используем минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазками;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы.

Оздоровительные силы природы.

Имеют огромное значение для здоровья детей:

- регулярные прогулки на свежем воздухе;
- солнечные и воздушные ванны;
- водные процедуры;
- витаминотерапия.

Особенно полезны *подвижные, спортивные игры и игры-развлечения на улице*. Разнообразные движения и действия, выполняемые на свежем воздухе, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ. Также велико значение подвижных игр в воспитании у детей быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

2 часть: Тренинг для педагогов на тему стрессоустойчивость.

Подготовила педагог – психолог Манвелян Ануш Рафиковна

Цели:

1. Раскрыть понятия «стресс», «стрессоустойчивость».
2. Повысить уровень стрессоустойчивости: развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях, развитие способности всегда управлять своими эмоциями, умение выдержать напор в сложных и экстремальных ситуациях.
3. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью открытия ресурсных качеств личности.
4. Обучение способам здоровьесберегающих технологий.
5. Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения.

Ход практического семинара:

1. **Включение участников в работу. Упражнение. Введение в тему.**
2. **Понятие «стресс». Понятие «стрессоустойчивость». Тест «Анализ стиля жизни». Притча.**
3. **Работа в группах**
 - 1 – перечислить как можно больше стрессовых ситуаций
 - 2 – что помогает противостоять стрессу
4. **Релакс-упражнение «Моя жемчужина».**
5. **Арт-рисунок «Автопортрет»**
6. **Упражнения на ковриках «Первая помощь в стрессе»**
7. **Заключительная часть. Упражнение «Солнечная поляна пожеланий», раздатки.**

Здравствуйте! Рада приветствовать всех вас на практическом семинаре **«Профилактика стрессоустойчивости педагогов».**

Вопрос к участникам: ***Что побудило Вас прийти на встречу?***

«Мои ожидания - мои возможности»

1. Участникам предлагается написать на листочках бумаги свои цели пребывания на семинаре (что рассчитываете получить от встречи?) Затем прикрепить эти листочки на общий ватман.
2. На таких же листочках участники пишут ответы на вопрос: «Что я могу сделать для реализации своей цели и целей других». Эти ответы крепятся на другом ватмане.

(Таким образом, ответственность за тренинг частично перекладывается на участников. Они понимают, что от них на данном тренинге тоже зависит немало.)

«Не секрет, наша работа связана с постоянными стрессами, часто психологического характера – приходится вступать в контакты, часто переступая через себя. Вы согласны?»

Что такое СТРЕСС для Вас?

Стресс (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) - общая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В медицине, физиологии, психологии выделяют:

- положительную форму (**эустресс**) - стресс, вызванный положительными эмоциями» или «несильный стресс, мобилизующий организм».
- отрицательную (**дистресс**) формы стресса. Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

«В связи с этим появилось понятие «стрессоустойчивость».

Стрессоустойчивость — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стрессоустойчивость — качество непостоянное, его можно развивать (повышать) тренировкой.

«Нужна ли Вам стрессоустойчивость?» - ответы

Проведение теста «Стрессоустойчивый ли Вы человек?»

Притча «О бабочке»

Основная мысль: каждый человек – хозяин своей судьбы.

«В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость.

И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся».

*Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «**Все в твоих руках**».*

Ведущий спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит к мысли, что каждый человек – хозяин своей жизни.

Вспомните мультфильм «Жили-были Ох и Ах». Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться

- **Помните, что очень важны Сон и Отдых.** Того, что сон – лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.
- **Найдите время для любимого занятия.** У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.
- Если совсем тяжело **обращайтесь за помощью к специалистам.** Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хорошая поддержка профессионала.
- **Попробуйте все и найдите в себе силы для выхода из стрессовой ситуации.** Используйте свои сильные ресурсные стороны.

«В следующих упражнениях у вас появится эта возможность. Используйте ее»

Упражнение на ковриках

«Предлагаю устроиться поудобней, расслабиться. Закройте глаза и несколько раз сделайте вдох-выдох.

Приглашаю вас в путешествие по внутренним просторам»

Релакс-упражнение «Моя жемчужина» (перед поиском ресурсных качеств) !!!

(Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность личности)

включение «Шум моря»

*«Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клопочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давайте попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видите, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только **вы** можешь взять ее в руки. Подплывите ближе и рассмотрите ее.*

Какой она излучает свет?

Какие у нее размеры?

На чем она лежит?

Возьмите ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

*Слышите звуки? Наверное, она хочет сказать что-то важное! Послушайте ее внимательно, ведь она знает, что **вы** уникальный, хороший, особенный. Вы хорошо расслышали, что она поведала? Если да, то бережно опустите жемчужину снова на дно своей души. Поблагодарите ее за то, что можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, вы подплывете к поверхности моря, вынырнете и откроете глаза».*

Арт-рисунок «Автопортрет» (15- 20 минут в различных техниках)

музыка для настроения

- занять любое комфортное место в пространстве
- изобразить себя, насколько возможно отобразить лучшие свои качества, используя любые предложенные материалы – **15-20 минут**
- по кругу пустить все работы: вокруг автопортрета каждый из участников пишет качества-пожелания автору работы
- обмен мнениями: как выполнялась работа, почему выбрана такая техника, что задумывалось для изображения, понравились ли пожелания участников
- что хочется добавить после
- какие качества вы в себе открыли?

Первая помощь при стрессе (комплекс на ковриках)

*Автор - профессор психологии Воронежского филиала
Московского гуманитарно-экономического института Ю.В.Щербатых*

«Если вы столкнулись с однократным сильным стрессом, который не дает вам спокойно жить, то прежде, чем искать выход из сложившейся ситуации, нужно успокоиться и привести в порядок свое сознание и тело»

Для этого подходит один из следующих 4 приемов:

- **Глубокое дыхание с задержкой на выдохе**
- **Диссоциация от стресса**
- **Остановка потока негативных мыслей**
- **Управление мыслями через тело**
- **«Клин клином вышибают»**

Упражнение «Глубокое дыхание с задержкой на выдохе»

«Сядьте ровно или встаньте достаточно устойчиво. Сделайте медленный глубокий вдох на 3 счета. (Вдох должен начинаться с живота, куда заходит первая порция воздуха, а живот несколько выпячивается вперед. Затем расширяется и приподнимается грудная клетка. Таким образом, получается волнообразное движение снизу вверх).

Сделайте медленный выдох на 5 счетов. (Выдох производится в обратном порядке – сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка).

Пауза на выдохе — 2-4 счета, в зависимости от ваших возможностей.

Таким образом, рисунок дыхания при выполнении этого упражнения будет выглядеть так:

Вдох (2-3 сек) — Выдох (5 сек) — Пауза (5-7 сек)

Повторяем так 5-10 раз. Если голова кружится – удлиняем паузы после выдоха.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц, которые до этого находились в напряженном состоянии.

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, отвлечение от источника стресса, восстановление способности к рациональному мышлению.

Диссоциация (взгляд со стороны)

Для начала вспомним один эпизод из жизни великой империи, имевший место почти два века назад.

Как-то Наполеон в присутствии всего двора накричал на своего министра иностранных дел графа Талейрана, бросая ему в лицо самые низкие ругательства, называя его вором, клятвопреступником, изменником и пр. Зная эту хитрую лису Талейрана, можно было предположить, что обвинения не беспочвенны, а, зная Бонапарта, можно было предположить, что дело принимает крутой оборот.

Многие наполеоновские вельможи и после менее серьезных разборок заканчивали жизнь кто от инфаркта, кто на эшафоте. Тем не менее, министр молча, без всякого выражения на высокомерном лице, выслушал императора и, ничего не сказав в ответ, повернулся и вышел из парадного зала в переднюю, где **бросил только одну, но убийственную фразу**. Эти слова вмиг перевели его из категории «мальчика для битья» в глазах придворных, в более привычный для него статус мудрейшего человека Европы. Уходя из дворца, Талейран произнес: **«Как жаль, что такой великий человек, так дурно воспитан»**.

В этом случае мы, несомненно, имеем дело с приемом «диссоциации», то есть мысленного отстранения от нежелательного явления или поступка. В этом случае и унижение переносится не так горько, и боль не такая сильная

Упражнение «Диссоциация от стресса»

Способов диссоциированного восприятия несколько.

1. Например, вы можете представить свою стрессовую ситуацию в виде фильма, который вы наблюдаете на экране видеомэгафона. Представьте, что неприятная ситуация снята на пленку, и вы просматриваете эту запись, **как сторонний наблюдатель**. Как это выглядело со стороны, где вы были, что делали, как двигались и т. д. Попробовали? Хорошо.

Теперь сделайте изображение черно-белым, и мысленно прокрутите пленку еще раз. Чувствуете, как угасают ваши эмоции?

Убавьте звук и уменьшите изображение, и ваши неприятные переживания тоже потускнеют и окажутся вдали от вас.

Мы, конечно, не знаем, о чем думал граф Талейран, когда его распекал император, но, судя по его реакции и последним словам, он представил, **как это выглядит со стороны: маленький, брызгающий слюной человечек, называющий себя владыкой мира, осыпает самыми последними ругательствами мудрейшего дипломата Европы**, который по возрасту годится ему в отцы. Забавная и поучительная картинка, но не более того. Разве здесь есть повод переживать?

2. Второй прием диссоциации связан с изменением масштаба события. К примеру, когда у вас вскочил прыщ на лбу, это может показаться довольно неприятным делом, особенно, если вы рассматриваете его в упор в зеркало, да еще

через увеличительное стекло. А вы представьте себе, как этот прыщ будет выглядеть с другой стороны улицы..., а с расстояния в километр?

Вас задел за живое сослуживец, который приписал себе решение производственной задачи, в то время как идея пришла первой в вашу голову? Вы вне себя от ярости и праведного гнева? Замечательно. А теперь представьте, как эта ситуация выглядит с борта Международной космической станции? А с поверхности Марса? Какие-то маленькие червячки кипятятся непонятно из-за чего.

3. Или измените не пространственный, а **временной масштаб**. Подумайте, как вы будете думать о своем эмоциональном порыве через месяц? Наверное, он покажется мелкой стычкой по забытому поводу. А через год вы будете помнить, из-за чего у вас сегодня подскочило давление? Вряд ли. А через пятьдесят лет? Вопрос глупый. А ваше поведение можно назвать очень умным? Впрочем, мы решили обходиться без оценок...

4. Третий прием диссоциации может подойти для людей, затрудняющихся при создании зрительных образов – **игровое перевоплощение**. В этом случае вы можете взять несколько мелких предметов (скрепок, пуговиц, шахматных фигурок и т. д.) и смоделировать стресс, изобразив себя и других участников стрессовой ситуации в игровой форме. **Взгляд со стороны и свое превращение в маленькую фишку сыграют свое положительное дело, и вы сможете гораздо спокойнее посмотреть на все происходящее.**

Результаты этого упражнения:

Физиологический: нормализация пульса и некоторое снижение повышенного артериального давления,

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, восстановление способности более спокойно относиться к стрессовой ситуации, возможность психологически отделить себя от источника стресса.

Остановка потока негативных мыслей

Этот метод применяется при наличии в голове «мысленного хаоса» или «неуправляемого потока мыслей», связанных с проблемами или пережитым стрессом. Метод достаточно эффективен в случае стрессов слабого или среднего уровня. Наилучшие результаты данный прием даст при нахождении на природе (в парке, сквере, у воды), но его можно применять в любой обстановке.

Пример: *«За окном я вижу летний день. Небо голубое, по нему очень медленно плывут облака. Облака белые, кажутся пушистыми. Слышны звуки улицы: шум автомобилей, голоса людей. За стеной звучит музыка из радиоприемника. Чувствую слабый запах кофе. Вижу рисунок на обоях. Это мелкие голубые цветочки с золотыми листьями...».*

Очень важно максимально беспристрастно воспринимать мир, воздерживаясь от навешивания ярлыков типа «хороший», «приятный», «глупый», «раздражающий» - все эти слова нужно будет исключить из своего лексикона. В этой технике - вы просто наблюдатель!

Смысл этого перечисления - занять сознание восприятием предметов и явлений окружающего мира, переключив фокус внимания с «пережевывания» своих стрессов на исследование внешнего мира. Еще раз обращаю ваше внимание, что данное упражнение применяется в случае небольшого стресса, вызывавшего поток негативных мыслей. При наличии сильных эмоций, лучше применять другие

техники — например метод диссоциации + глубокое дыхание с паузой после выдоха.

Упражнение «Остановка негативных мыслей»

«Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание.

Затем переведите внимание на внешнюю среду (обстановку квартиры или офиса, пейзаж за окном — на любой внешний объект).

Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, про себя описывайте свои ощущения, стараясь придерживаться максимальной объективности и избегая каких-либо оценок. Исследуя лучом вашего внимания объекты внешнего мира, используйте все возможные модальности (зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную)»

Результаты этого упражнения:

Физиологический: восстановление естественного ритма дыхания и некоторое снижение мышечного напряжения.

Психологический: переключение фокуса внимания от внутренних переживаний и мыслей к образам внешнего мира. Понимание того, что мир, который в состоянии стресса сузился до размеров одной проблемы, гораздо больше и многогранней, чем казался несколько минут назад.

Заключительная часть.

Вывод: сегодня я постаралась раскрыть для вас понятие «стрессоустойчивость», познакомить с некоторыми действительными способами борьбы со стрессом, профилактики стрессоустойчивости. Уверена, вы обнаружили в себе хотя бы одно ресурсное качество, дающие вам поддержку в любой стрессовой ситуации.