Стресс және дағдарыс



Бой жазу



1. Екі қарындаш немесе фломастер және бір парақ қағаз алыңдар.

2. Бір уақытта екі қолмен де сурет салып көріңдер. Екі қолмен де бір уақытта бастап, біра уақытта аяқтаңдар. Бір қолмен шеңбер, екінші қолмен үшбұрыш салыңдар. Шеңбер мейлінше бірқалыпты дөңгелек, ал үшбұрыштың бұрыштары сүйір болсын.

3. Ал енді 1 минутта мейлінше көп шеңберлер мен үшбұрыштар салыңдар.

Стресс



Ағзаның түрлі қолайсыз факторларға (аштық, суық, физикалық немесе психикалық жарақаттар, т.с.с.) қорғаныш реакциясы ретінде көрсететін асқан ширығу күйі

«Стресспен» байланысты сөздер



Жүйкенің жұқаруы

Ширығу

Емтихан

Толқу

Үрей

Қорқыныш

Жабырқау

Ауырсыну

Жүктеме

Ұйқысыздық

Валерьянка

Реніш

Мектеп

Жұмыс

Уайым

СЕНДЕРДЕ СТРЕСС СЕЗІМІ БАР МА?

- **Сендерде ширығу немесе мазасыздық сезімдерін тудыратындардың барлығы стресске алып келе алады**
- **Стресс пен дағдарысқа кез-келген адам шалдығуы мүмкін**



Стресс әрдайым жаман ба?

+ ЖАҒЫМДЫ СТРЕСС

Сендер жақсы көретін немесе асыға күтетін жайтттардың өзі стресс көзі болуы мүмкін. Мысалы, жаңа достармен танысу, алғашқы кездесу, спортпен айналысу, жаңа бір нәрсені үйрену, сауық кеші...

- ЖАҒЫМСЫЗ СТРЕСС

Сендер ұнамсыз немесе қауіп төндіреді деп санайтын жайттардан туындайды. Мысалы, жаңа жерге көшу, емтихан уақыты, қолдан жіберіп алған мүмкіндікті ойлап уайымдау, өз келбеттеріңе және киетін кимдеріңе қатысты шектен тыс алаңдау, сендермен ешкім араласпайды немесе сендерді біреу қорқытады...

Стресс бәріне әсер етеді. Бірақ әртүрлі адамдарда шектер де әртүрлі болады.



Тек сендер ғана өз шектеріңді білесіңдер!

Ағзаларың стресс кезінде қандай реакция көрсетеді?



Бас ауыру

Жүрек қағысы

Жиі кіші дәретке отыру

Ұйықтай алмау

Асқазан ауыру

Иық пен арқа ауыруы

Тәбет жоғалту немесе тым көп тамақ ішу

ДАҒДАРЫС ДЕГЕН НЕ?

- **Дағдарыс – бұл оқыс, әдетте мүлдем күтпеген күрделі жағдай немесе жайт**
- **Дағдарыстардың көпшілігі жылдам өтеді, бірақ салдары ұзаққа созылуы мүмкін**
- **Дағдарыстар жеке басқа қатысты да, қатыссыз да болуы мүмкін, бірақ бәрібін әсерін тигізеді**



Мен стрессті немесе дағдарысты қалай жеңе аламын?



- **Достар мен отбасының қолдауы маңызды**

- **Дағдарыстан әрдайым дерлік өтуге болады, одан өту ауыр болуы мүмкін, бірақ оның өтіп кететініне сену керек**
- **Дағдарыс көбінесе тұлға ретінде жетілуге апарады және едәуір кемелденуге және басқа адамдардың қиындықтарына тілектестік білдіруге мүмкіндік береді**

Өз тәртібін өзі реттеу – стресспен күрес тәсілі

Өз тәртібін өзі реттеу әдісін игеру барысында кез-келген агрессияшыл тысқары әсерді «зиянкес» санатынан «ішкі күш көзіне» айналдыруға болатынын және ағзаларыңның қорғаныс қабілеті артатынын түсінесіңдер.



Кешен 1. Жүйкенің артық қозуынан арылу үшін жасалады

1. Отырыңдар. Көздеріңді жартылай жауып, бұлшық еттеріңді босаңсытыңдар.

2. Диафрагма (көкет) арқылы тыныс алыңдар. Демді ішке аларда 4-ке дейін санаңдар, іштің алдыңғы жағын ілгері шығарыңдар. Демді сыртқа шығарарда 4-ке дейін санап, іштің алдыңғы жағын ішке қарай тартыңдар. Содан кейін 8 секунд бойы тыныстауды кідіре тұру керек. 8 рет қайталаңдар.

Кешен 2. Жаттығуды жасау барысында күш-қуат әлеуеті артады, эмоциялық салмақтылық қалпына келеді

1. Түрегеп тұрып, аяқты иықтан арасынан кең ара-қашықтыққа қою керек. Қолды жоғары тіктеп көтеріп, оң жаққа қарай ауыстырып, алақан арасында шар тұрғандай елестету керек. Сол қол - үстінде, оң қол - астында, шар диаметрі – 0,5 м.

2. Демді сыртқа шығарғанда шарды аудару керек, оң және сол қолдар орын алмастыруы қажет. Демді сыртқа шығарғанда шарды сол жаққа ауыстырамыз. Демді ішке алғанда шарды аударамыз. Демді сыртқа шығарғанда шарды баяу оңға ауыстырамыз.

3. 7-8 рет қайталаңдар. Бар зейінді үздіксіз шарға аудару маңызды: оның қозғалысын көзбен шығарып саламыз, алақан арасында шын мәнінде бар сияқты сезінуге тырысамыз.

Кешен 3. Ширығу мен шаршаудан арылу үшін жасалады

1. Креслоға ыңғайлы қалыпта отырып, босаңсып, көзімізді жұмамыз.
2. Ойша екі қолымыздың саусақтарын бір-бірден қарап шығып, оларды толығымен босаңсыған күйде елестетеміз, содан кейін дәл осылайша білектеріміз пен иықтарымызды қарап шығамыз.
3. Бет пен иық бұлшық еттерін ойша қарап шығамыз, қысылып тұрған жерлерін босаңсытуға тырысамыз.
4. Дәл осылайша аяқтарымызды және кеудемізді қарап шығамыз.
5. Әдетте өздеріңді жақсы сезінетін жерде жүргендеріңді елестетіңдер, мысалы, орманда, тауда, теңіз жағасында. Шөптің иісін сезуге, жапырақтың сыбдырын, толқын дыбысын, шағаланың даусын естуге тырысыңдар.
6. Бар жігермен бой жазып, бұлшық еттерді ширықтырып, орындарыңнан тұрыңдар.



Кешен 4. Стрессті жағдай (қорқыныш, ширығу) кезінде жасалады

1. Ешкім мазаламайтын орын тауып, отырыңдар.
2. Бір қолды ішке, ал екіншісін кеуде тұсына қойыңдар. Тыныстарыңды тыңдаңдар. Демді тек мұрын арқылы кіргізіп, шығарыңдар. Егер тыныстарыңды естіп тұрсаңдар, онда өте ауыр тыныстап тұрсыңдар.
3. Диафрагмамен тыныстауға зейін қойыңдар. Демді мұрын арқылы алып, сыртқа ауыз арқылы баяу және сабырлы шығарыңдар.
4. Тура алдыға қарап, көздерің ашып тұрыңдар. Демді ішке алып, сыртқа шығару арасында кідіріс жасаңдар.
5. Денелеріңе табиғи жолмен босаңсуға, ширығудан толығымен құтылуға мүмкіндік беріңдер.

«Лимон» жаттығуы



Мақсат: бұлшық ет ширығуын және босаңсуын басқару.

Ыңғайланып отырыңдар: қолдарыңды тізелеріңе (алақандарыңды жоғары қаратып) қойыңдар, иық пен бас төмен түсірілген, көз жұмулы. Ойша оң қолдарыңда лимон бар деп елестетіңдер. Лимонды ішіндегі бүкіл шырынын «шығарғанша» баяу қыса бастаңдар. Босаңсыңдар. Не сезінгендеріңді есте сақтаңдар.

Енді лимон сол қолдарыңда деп елестетіңдер. Жаттығуды қайталаңдар. Қайтадан босаңсып, не сезінгендеріңді есте сақтаңдар. Содан соң, жаттығуды бір уақытта екі қолмен орындаңдар. Босаңсыңдар. Сабыр күйінен ләззат алыңдар.



«КЕРІСІНШЕ жағдай» мини-техникасы

Бұл техника жағдайды бағалауды өзгертуге мүмкідік береді

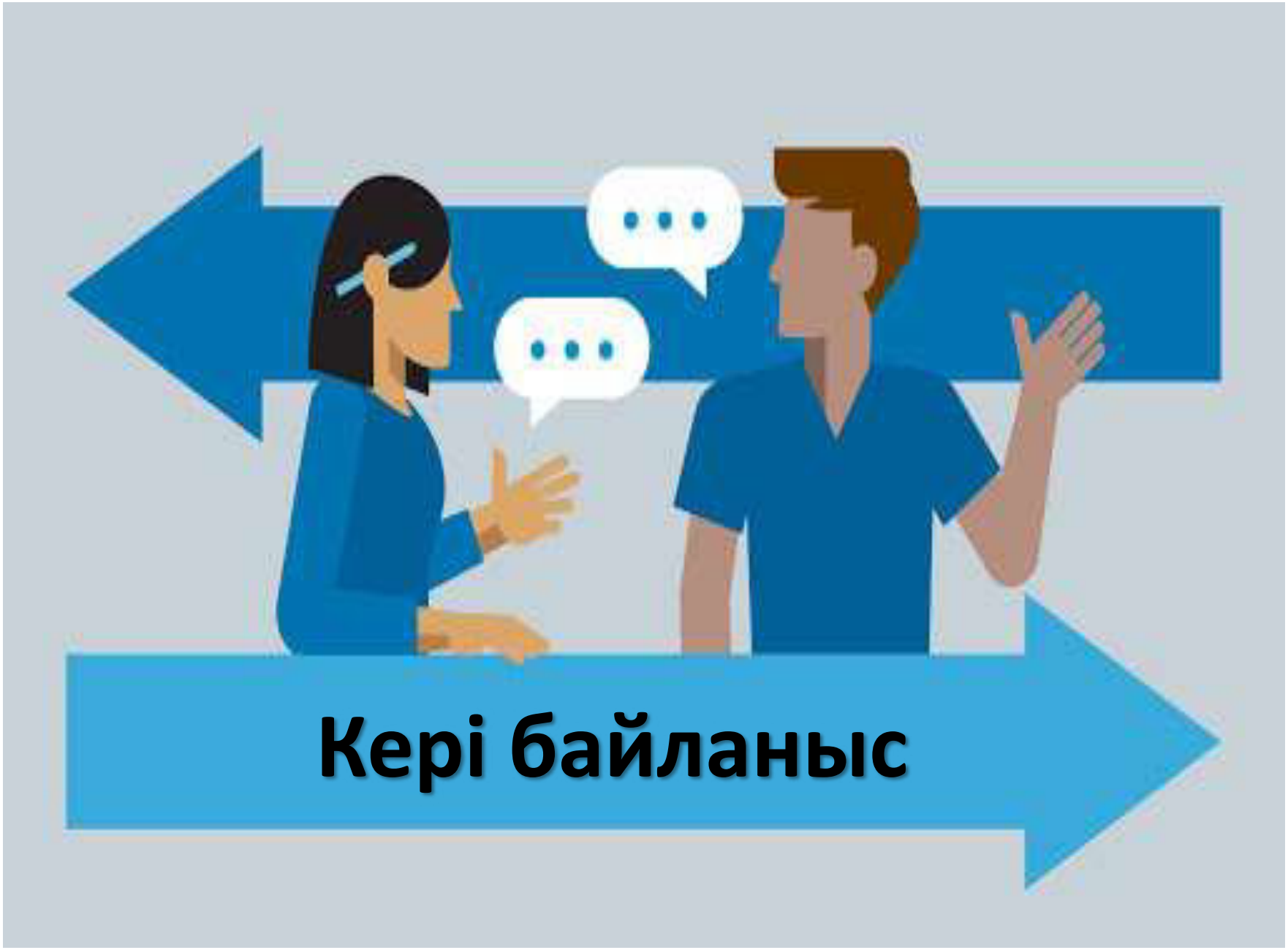
- Түйіткілді жағдайды – ойша, ауызша немесе жазбаша – керісінше тәртіпте сипаттаңдар.
- Жағдайдың өзі туралы ғана емес, өз сезімдерің мен берген бағаларың туралы егжей-тегжейлі сипаттауға тырысыңдар.
- Осы жағдай туралы фильмді соңынан басына қарай көріп жатқандай сипаттаңдар.
- Бейтарап немесе жағымды сәттермен аяқтауға тырысыңдар – үнемі ашу мен реніш сезінген жоқсыңдар ғой.



Жүйке қозуынан және стресстен арылудың өмірлік маңызы бар, әрі мейлінше қажет.

Бұл, мысалы, тіс тазалау сияқты күнделікті нормаға айналуы тиіс.

Өздеріңе демалыс беріңдер, ара-тұра «үзіліс» жасап тұрыңдар. Өздерің жақсы көретін, жағымды, босаңсуға көмектесетін іспен бес не он минут айналысыңдар.


Кері байланыс

Қатысқаныңызға рақмет!

Сіз менімен кез-келген уақытта келесі байланыс мәліметтері арқылы хабарласа аласыз:

Т.А.Ә. _____

мектеп/колледж педагог-психологы

_____

тел. _____