

## **Рекомендации одаренным детям «Способы контроля стрессовых ситуаций»**

**Что такое стресс?** Это физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада; совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью. Стресс (от англ. Stress - напряжение) состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.

### **Эмоции стресса.**

#### **Эмоции агрессивного ряда:**

- ✓ раздражение;
- ✓ досада;
- ✓ возмущение;
- ✓ злость;
- ✓ негодование;
- ✓ гнев;
- ✓ ярость.

#### **Эмоции тревожного ряда:**

- ✓ чувство напряжённости;
- ✓ обеспокоенность;
- ✓ взволнованность;
- ✓ озабоченность;
- ✓ взбудораженность;
- ✓ ощущение опасности;
- ✓ чувство замешательства;
- ✓ чувство тревоги;
- ✓ страх;
- ✓ смятение;
- ✓ растерянность;
- ✓ паника;
- ✓ Ужас.

## Упражнения для снятия стресса.

### Первое упражнение.

- ✓ Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд, расслабьте на 10 секунд.
- ✓ Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.
- ✓ Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- ✓ Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- ✓ Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- ✓ Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

### Второе упражнение.

Сядьте поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее вдоха). Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.