



корпорация
Российский
учебник

**Еврейский
музей**
и центр толерантности



LECTA

«Искусство управления стрессом»



**Елена Валерьевна Горинова –
ведущий тренер ЧУК «Еврейский музей
и Центр толерантности»**

С чем у вас ассоциируется стресс?

Поставьте плюсики те, кто за последний год практически не испытывал стресс

Поставьте плюсики те, кто за последний год практически не испытывал стресс

Поставьте плюсики те, кто оценивает свой уровень стресса за последний год как «средний»?

Поставьте плюсики те, кто за последний год практически не испытывал стресс

Поставьте плюсики те, кто оценивает свой уровень стресса за последний год как «средний»

Поставьте плюсики те, кто оценивает своей уровень стресса за последний год как «выше, чем обычно», «высокий».

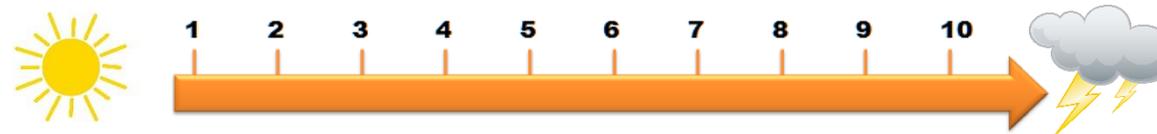
Ситуация 1: Вы опаздываете на поезд / самолет.



Ситуация 1: Вы вот-вот опоздаете на поезд / самолет.



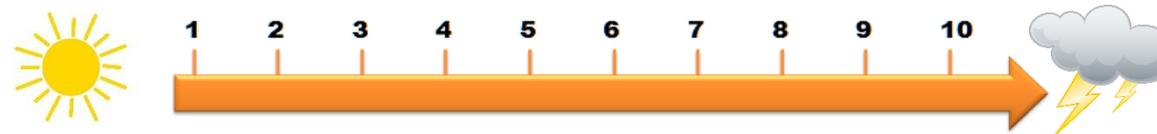
На сколько вы бы оценили уровень стресса (субъективно) в этой ситуации по шкале от 0 (никакого стресса, полное спокойствие) до 10 (максимальный уровень стресса, нервы на пределе)?



Ситуация 1: Вы вот-вот опоздаете на поезд / самолет.

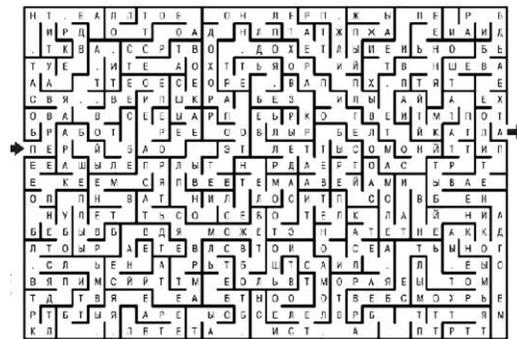


На сколько вы бы оценили уровень стресса (субъективно) в этой ситуации по шкале от 0 (никакого стресса, полное спокойствие) до 10 (максимальный уровень стресса, нервы на пределе)?

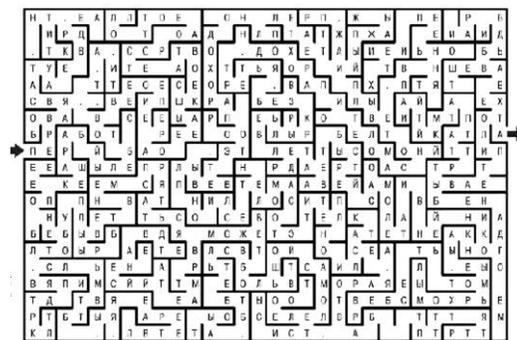


**ПЕРЕЧИСЛИТЕ КОНКРЕТНЫЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ СТРЕСС В ДАННОЙ СИТУАЦИИ?
ОТ ЧЕГО «СТРЕССУЕМ»?**

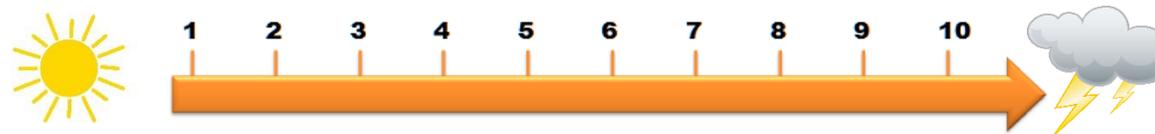
Ситуация 2: Важное собеседование. Необходимо решить задачу на логику. Время на выполнение – ровно 5 минут. За временем строго следит экзаменатор. Сообщает, сколько времени прошло и сколько осталось.



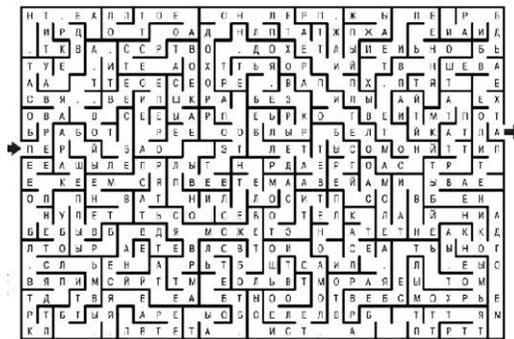
Ситуация 2: Важное собеседование. Необходимо решить задачу на логику. Время на выполнение – ровно 5 минут. За временем строго следит экзаменатор. Сообщает, сколько времени прошло и сколько осталось.



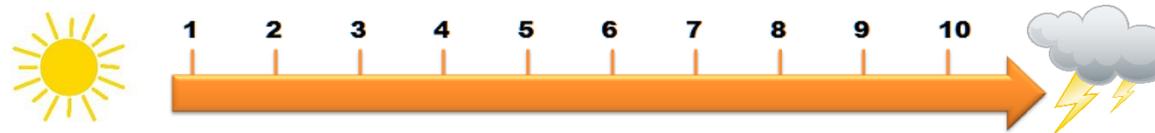
На сколько вы бы оценили уровень стресса (субъективно) в этой ситуации по шкале от 0 (никакого стресса, полное спокойствие) до 10 (максимальный уровень стресса, нервы на пределе)?



Ситуация 2: Важное собеседование. Необходимо решить задачу на логику. Время на выполнение – ровно 5 минут. За временем строго следит экзаменатор. Сообщает, сколько времени прошло и сколько осталось.

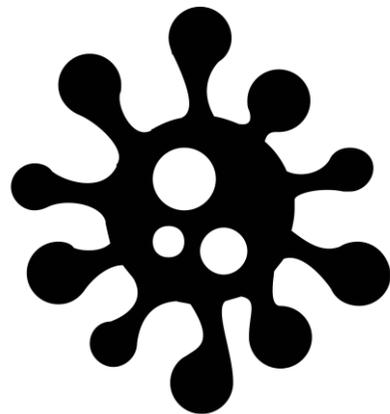


На сколько вы бы оценили уровень стресса (субъективно) в этой ситуации по шкале от 0 (никакого стресса, полное спокойствие) до 10 (максимальный уровень стресса, нервы на пределе)?

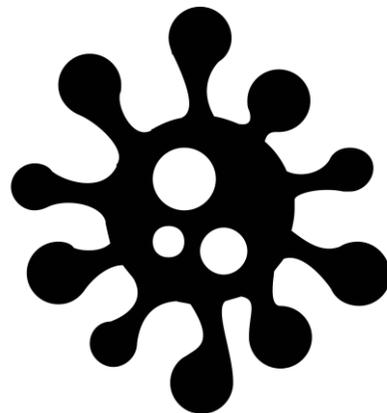


**ПЕРЕЧИСЛИТЕ КОНКРЕТНЫЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ СТРЕСС В ДАННОЙ СИТУАЦИИ?
ОТ ЧЕГО «СТРЕССУЕМ»?**

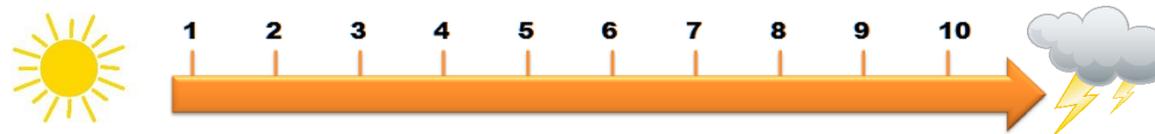
Ситуация 3: Объявляется режим карантина / самоизоляции / самосохранения.
Школьники и студенты переходят на дистанционное обучение.



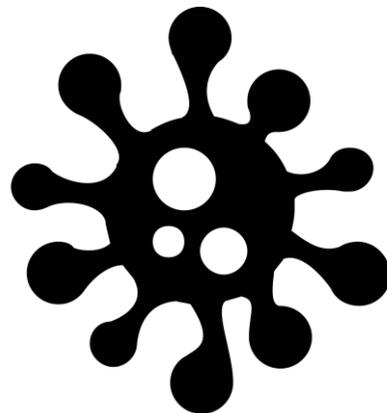
Ситуация 3: Объявляется режим карантина / самоизоляции / самосохранения.
Школьники и студенты переходят на дистанционное обучение.



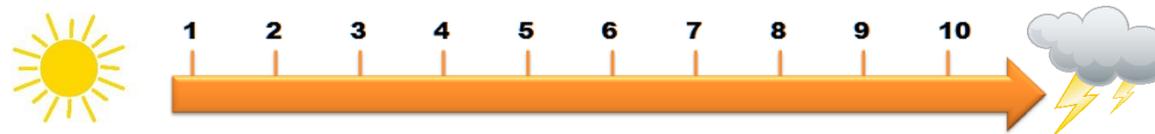
На сколько вы бы оценили уровень стресса (субъективно) в этой ситуации по шкале от 0 (никакого стресса, полное спокойствие) до 10 (максимальный уровень стресса, нервы на пределе)?



Ситуация 3: Объявляется режим карантина / самоизоляции / самосохранения.
Школьники и студенты переходят на дистанционное обучение.



На сколько вы бы оценили уровень стресса (субъективно) в этой ситуации по шкале от 0 (никакого стресса, полное спокойствие) до 10 (максимальный уровень стресса, нервы на пределе)?



**ПЕРЕЧИСЛИТЕ КОНКРЕТНЫЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ СТРЕСС В ДАННОЙ СИТУАЦИИ?
ОТ ЧЕГО «СТРЕССУЕМ»?**



корпорация
Российский
учебник

**Еврейский
музей**
и центр толерантности



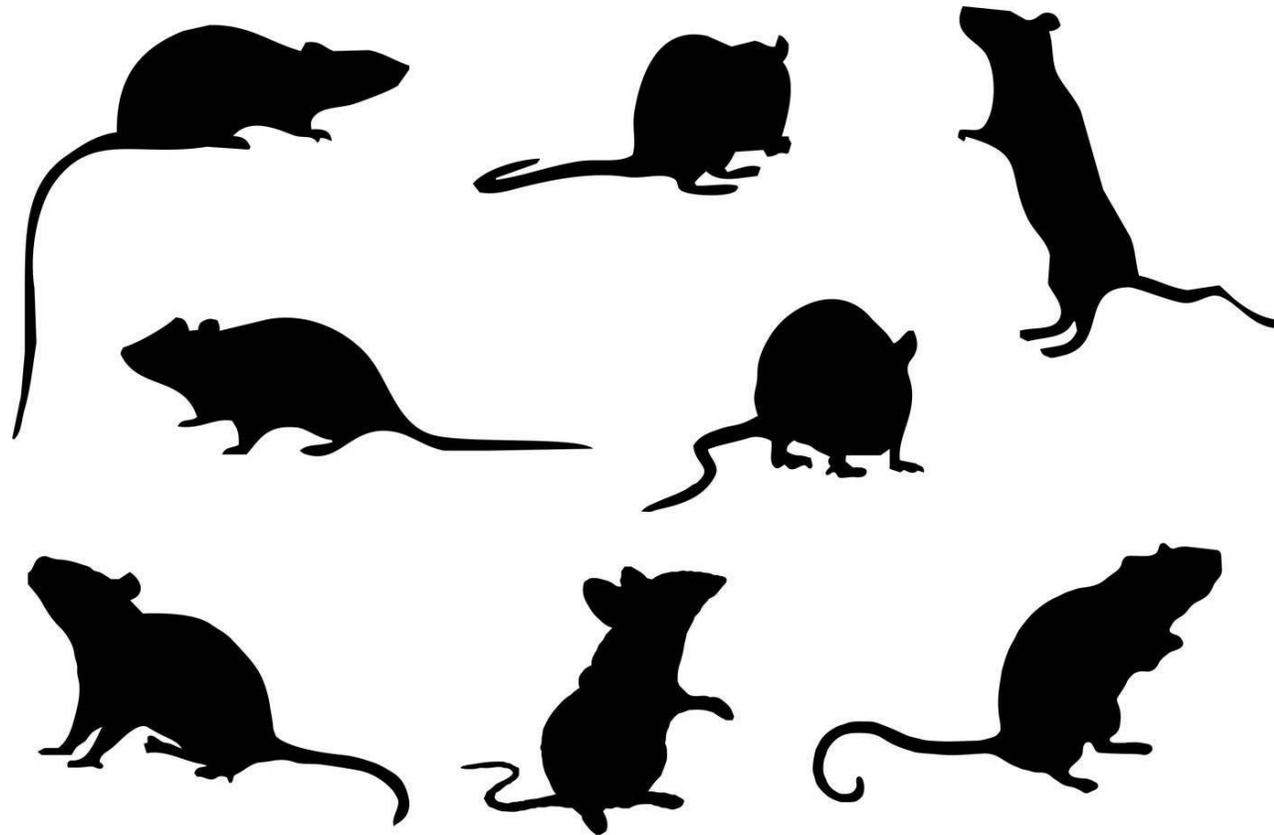
LECTA

«Искусство управления стрессом»

Немного теории про стресс

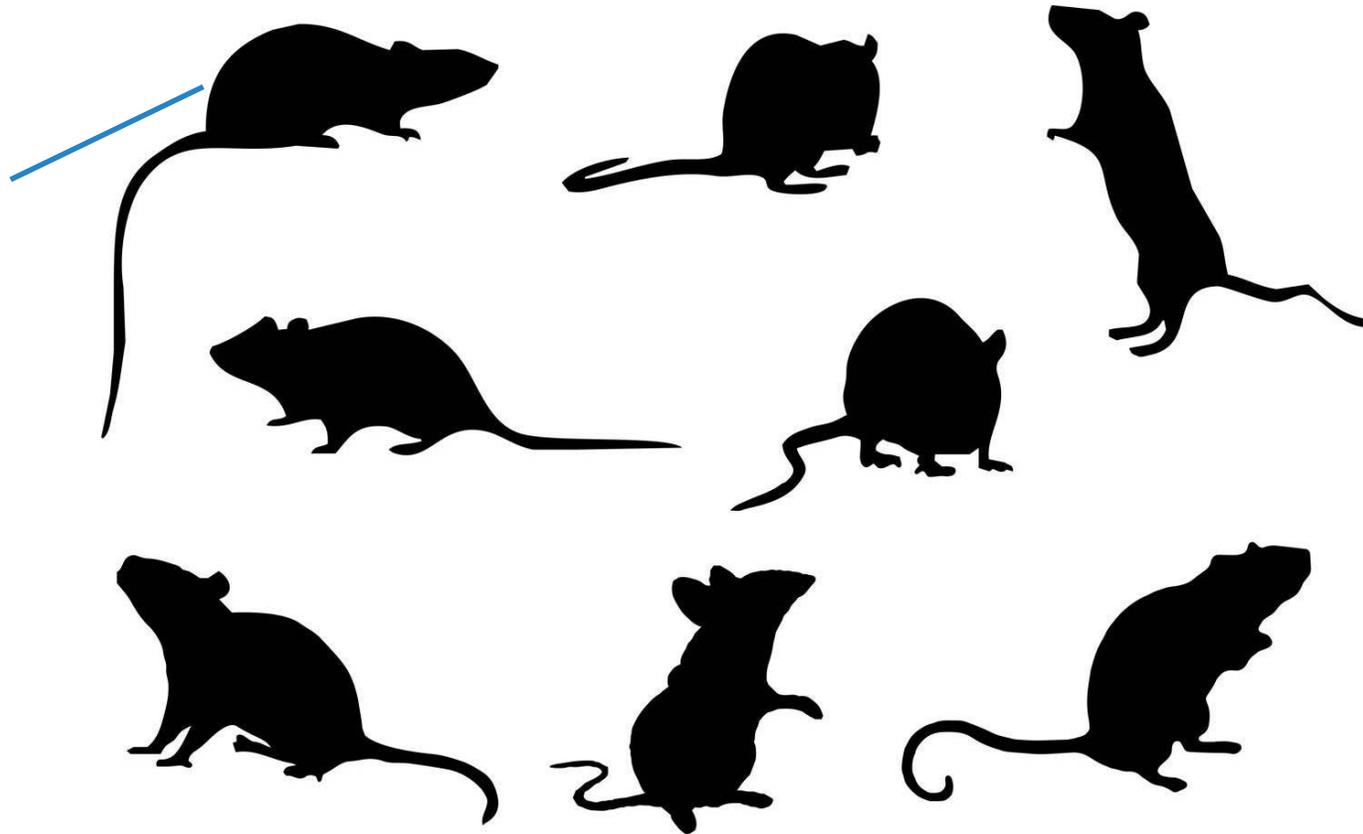
Стресс — это реакция организма на любое оказываемое на него воздействие (Ганс Селье).

Стресс — это реакция организма на любое оказываемое на него воздействие (Ганс Селье).

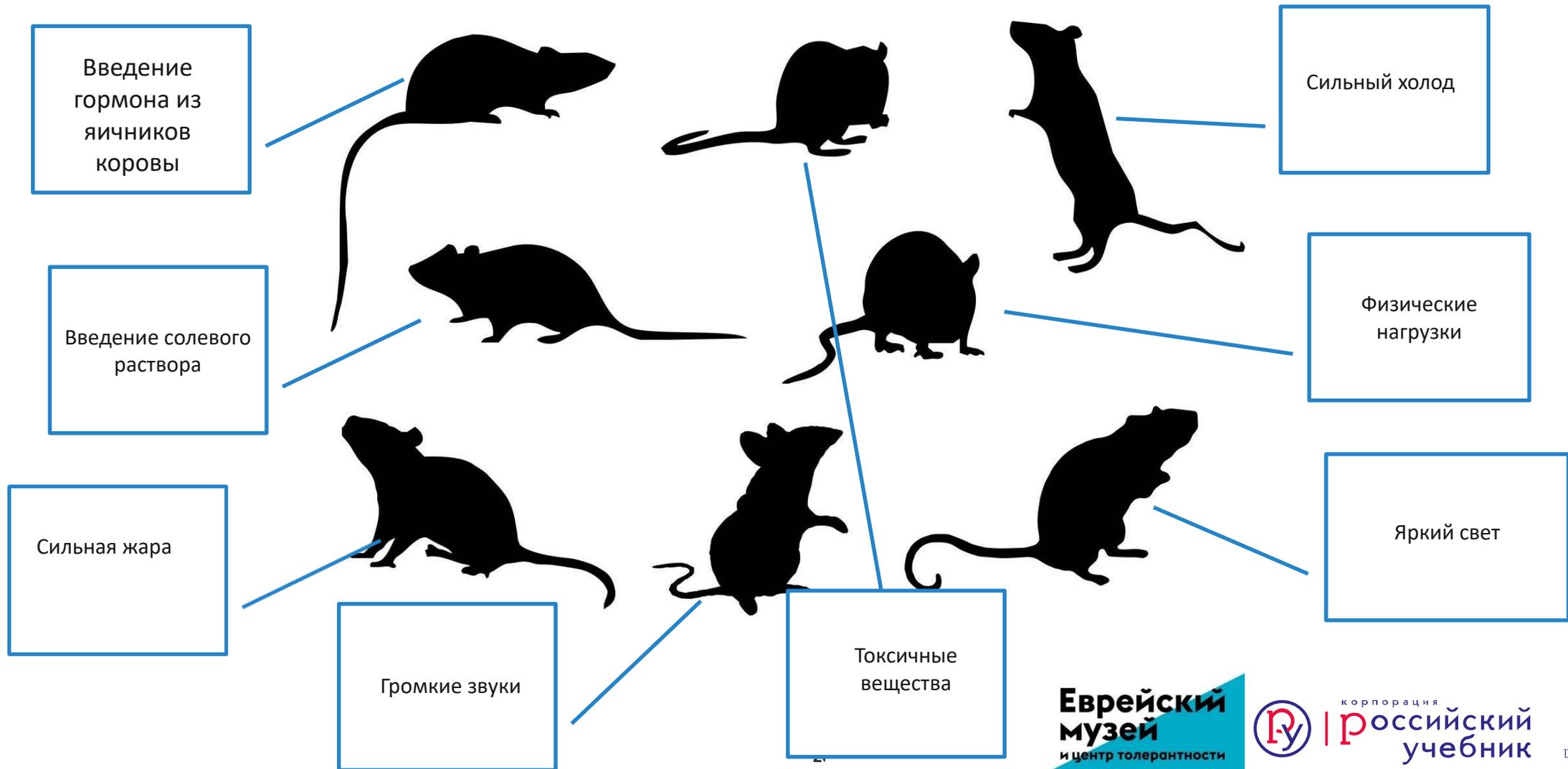


Стресс — это реакция организма на любое оказываемое на него воздействие (Ганс Селье).

Введение
гормона из
яичников
коровы



Стресс — это реакция организма на любое оказываемое на него воздействие (Ганс Селье).



АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВЗГЛЯД:

СТРЕСС – ЭТО РЕАКЦИЯ ЗАЩИТЫ НА СЛОЖНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

СТРЕСС НУЖЕН ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ РАЗВИТИЯ.

АНТИХРУПКОСТЬ

В 2014 г. на русском языке была опубликована работа Нассима Николоса Талеба «Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса».

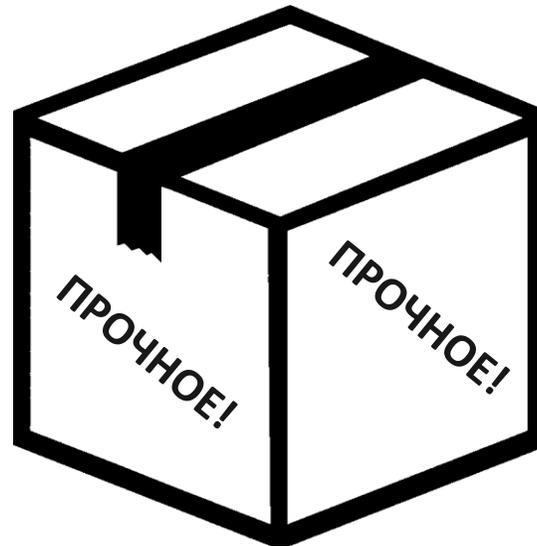
АНТИХРУПКОСТЬ

В 2014 г. на русском языке была опубликована работа Нассима Николоса Талеба «Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса».



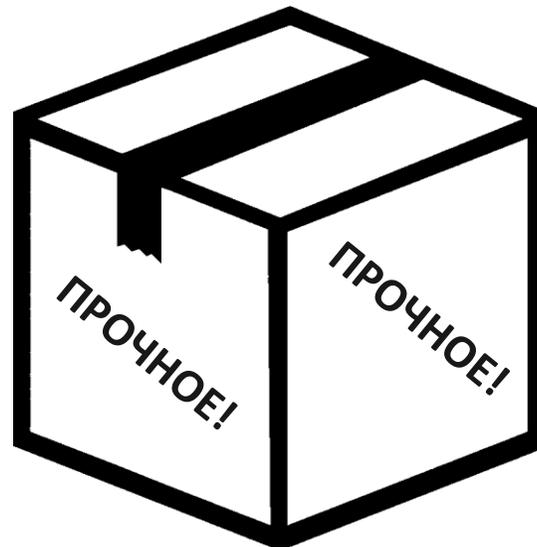
АНТИХРУПКОСТЬ

В 2014 г. на русском языке была опубликована работа Нассима Николоса Талеба «Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса».



АНТИХРУПКОСТЬ

В 2014 г. на русском языке была опубликована работа Нассима Николоса Талеба «Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса».



Согласно Н. Талебу, к факторам, негативно влияющим на «хрупкое» и позитивно– на «антихрупкое» («стойкое, прочное» остается индифферентным), относятся: «неопределенность, вариативность, неполное знание, вероятность, хаос, переменчивость, беспорядок, энтропия, время, неизвестность, случайность, смятение, стрессор, ошибки, разброс результатов, незнание»



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕССА ВО БЛАГО СИСТЕМЫ (ОРГАНИЗМА)



корпорация
Российский
учебник

**Еврейский
музей**
и центр толерантности



LESTA

«Искусство управления стрессом»

ВИДЫ СТРЕССОРОВ

ВСЕ СТРЕССОРЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:

1. Стрессоры, которые нам неподвластны;

ВСЕ СТРЕССОРЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:

1. Стрессоры, которые нам неподвластны;
2. Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять;

ВСЕ СТРЕССОРЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:

1. Стрессоры, которые нам неподвластны;
2. Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять;
3. Стрессоры, которые мы сами превращаем в проблемы

СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ НАМ НЕПОДВЛАСТНЫ:

Примеры:

Время

Погода

Самоизоляция 😊

Прошлое

Будущее

Экзамен

Еще примеры?...



СТРЕССОРЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ И ДОЛЖНЫ ВЛИЯТЬ:

Примеры:

Планирование времени

Одежда по погоде

...

Еще примеры?



СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ МЫ САМИ ПРЕВРАЩАЕМ В ПРОБЛЕМЫ:

Примеры:

Страх не справиться

Неуверенность в своих знаниях, способностях;

...

Еще примеры??



СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

СТРЕССОРЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ И ДОЛЖНЫ ВЛИЯТЬ
ПОИСК ПОДХОДЯЩИХ РЕСУРСОВ
ПОСТАНОВКА АДЕКВАТНЫХ ЦЕЛЕЙ
РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ (ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ, РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ)
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ, СЛЕДОВАНИЕ ПЛАНУ
АНАЛИЗ ПРИЧИН И ВЫВОДЫ НА БУДУЩЕЕ, ТРЕНИРОВКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ КАЧЕСТВ
СОВЕТЫ И ПОМОЩЬ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ
НАСТОЙЧИВОСТЬ



СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ НАМ НЕПОДВЛАСТНЫ
МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ
ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ
РЕФРЕЙМИНГ
ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
СОН
ВКУСНАЯ ЕДА
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, СПОРТ



СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ МЫ САМИ ПРЕВРАЩАЕМ В ПРОБЛЕМЫ
РЕФРЕЙМИНГ
ОТДЕЛЕНИЕ ФАКТОВ ОТ МЫСЛЕЙ
ИЗМЕНЕНИЕ НЕАДЕКВАТНЫХ УБЕЖДЕНИЙ
НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ, СНИЖЕНИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ
РАЗВИТИЕ ОПТИМИСТИЧЕСКИХ ВЗГЛЯДОВ
ЮМОР
ПРОГОВАРИВАНИЕ СИТУАЦИИ ИЛИ ОПИСЫВАНИЕ ИХ НА БУМАГЕ





корпорация
российский
учебник

Еврейский
музей
и центр толерантности



LECTA

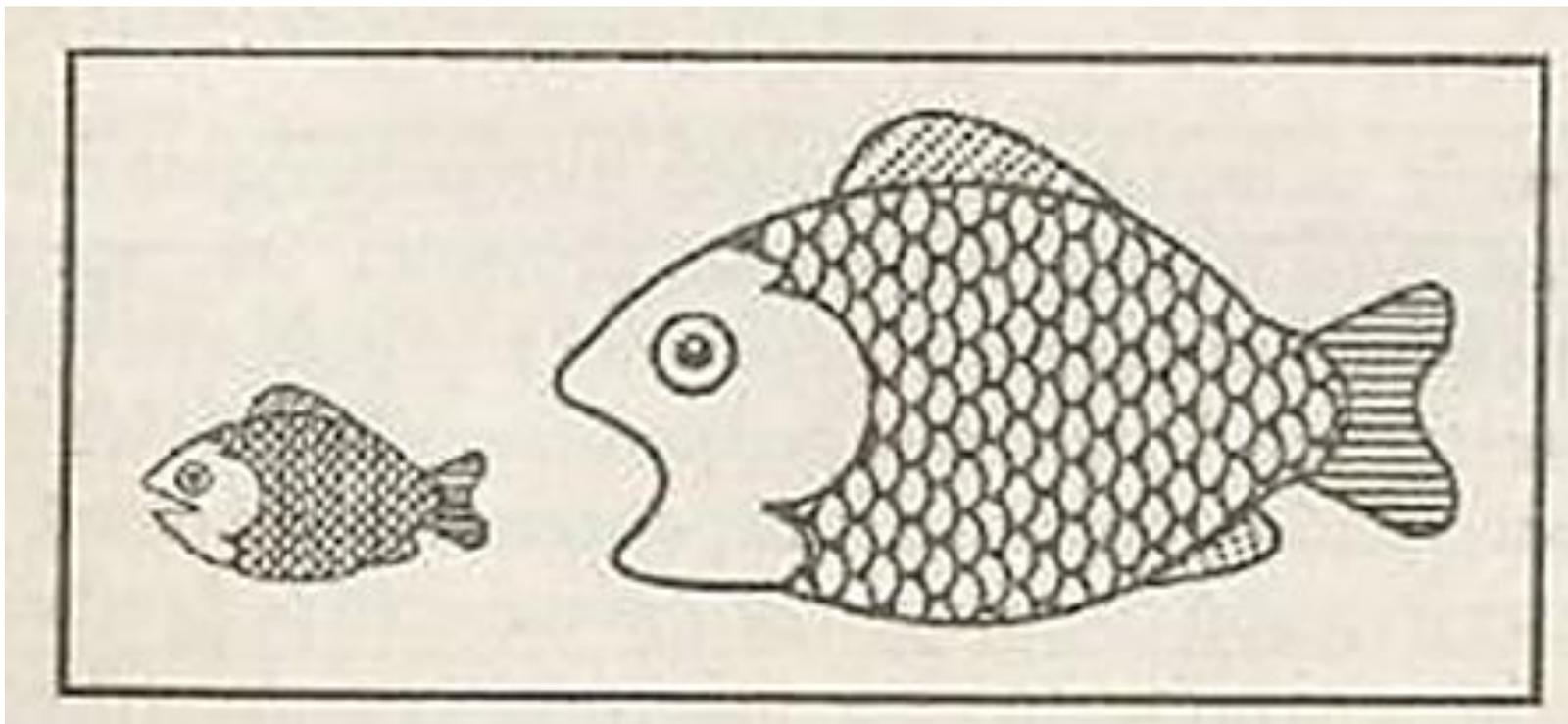
«Искусство управления стрессом»

Техники управления стрессом

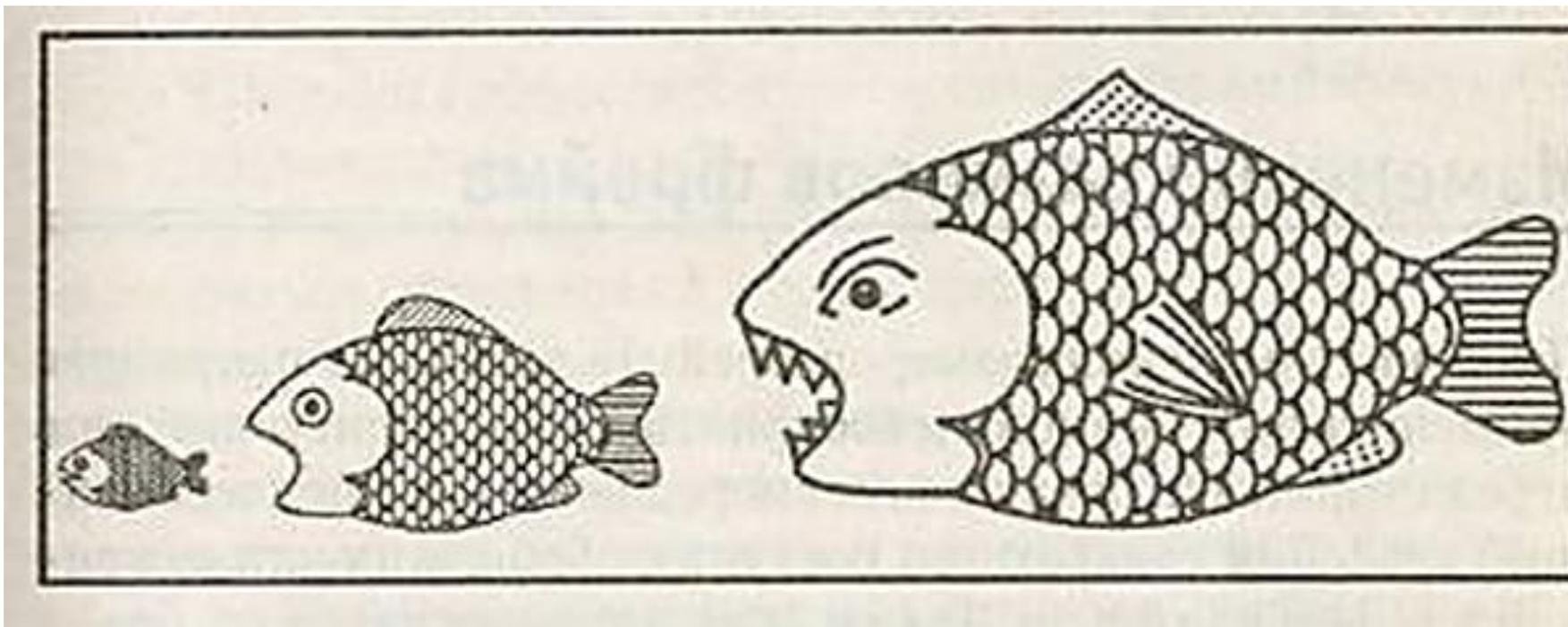
РЕФРЕЙМИНГ

ОТ АНГЛ. «FRAME» - РАМКА

ЧТО ВЫ ВИДИТЕ НА КАРТИНКЕ?



ЧТО ВЫ ВИДИТЕ НА КАРТИНКЕ?



ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

СТРЕСС ЭТО –

ЭТО ПРОБЛЕМА -

Я НЕ МОГУ –

Я НЕ ХОЧУ –

МНЕ ВСЕГДА ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ –

ЖИЗНЬ – ЭТО БОРЬБА –

ЕСЛИ ВДРУГ –

ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ? –

ЭТО УЖАСНО –

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

ЕСЛИ ДОНИМАЮТ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

ТЕХНИКА «ОБЛАКА»

1. Вспомните про то, что:
 - по небу постоянно проплывают облака. Они бывают очень разными. Работа неба – пускать облака ☺
 - Ваш мозг – мощнейшая система, состоящая из связанных между собой отделов, каждая часть которых отвечает за выполнение конкретных задач. 24/7 ☺ Мысли – продукт деятельности мозга.
2. Мысли сами по себе ничего не значат. Убедитесь в этом: представьте во всех красках, что у вас есть 1 млн долларов. Он у вас появился? ☺
3. Теперь заметив негативные мысли, просто проследите за ней, как буд-то это облако на небе. Следом вы заметите еще мысль и еще. Если спокойно наблюдать за ходом своих мыслей, можно заметить как плавно они тают за горизонтом.
4. Поблагодарите мозг за то, что он классный и продуктивный. ☺

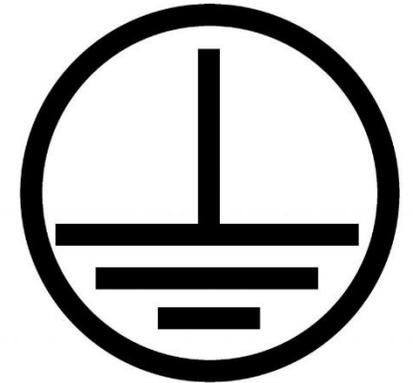


ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

ЕСЛИ ДОНИМАЮТ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ, ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛИ ТРЕВОГУ, ОЩУТИЛИ ПАНИКУ

ТЕХНИКИ «ЗАЗЕМЛЕНИЯ»

1. Переключите внимание на предметы вокруг. Начните считать, например, все белое в комнате, все синее в комнате, пассажиров в транспорте, лампочки. Все что угодно.
2. Сконцентрируйтесь на дыхании, считайте вдохи и выдохи. Если вы идете, считайте шаги.
3. Если вы сидите, допустим, на экзамене, твердо поставьте обе стопы на пол, ощутите пол под собой, почувствуйте свою обувь. Положите ладони на стол, почувствуйте фактуру стола, его температуру.
4. Поблагодарите мозг за то, что он классный и продуктивный. 😊



ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

СТРАХ, ЧТО ЧТО-ТО ПОЙДЕТ НЕ ТАК, МЕЧТЫ НЕ СБУДУТСЯ, «ОКАЖУСЬ НА ОБОЧИНЕ ЖИЗНИ», «У МЕНЯ НЕ БУДЕТ БУДУЩЕГО», ЕСЛИ...

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

1. Возьмите чистый лист бумаги, ручку, карандаш или фломастер.
2. Расположите лист, как вам хочется. В левом нижнем углу нарисуйте точку. Это – Вы. Подпишите букву «Я».
3. Теперь закройте глаза и представьте во всех подробностях работу вашей мечты.
4. В верхнем правом углу листа зафиксируйте вашу цель в виде любого символа;

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



Моя цель

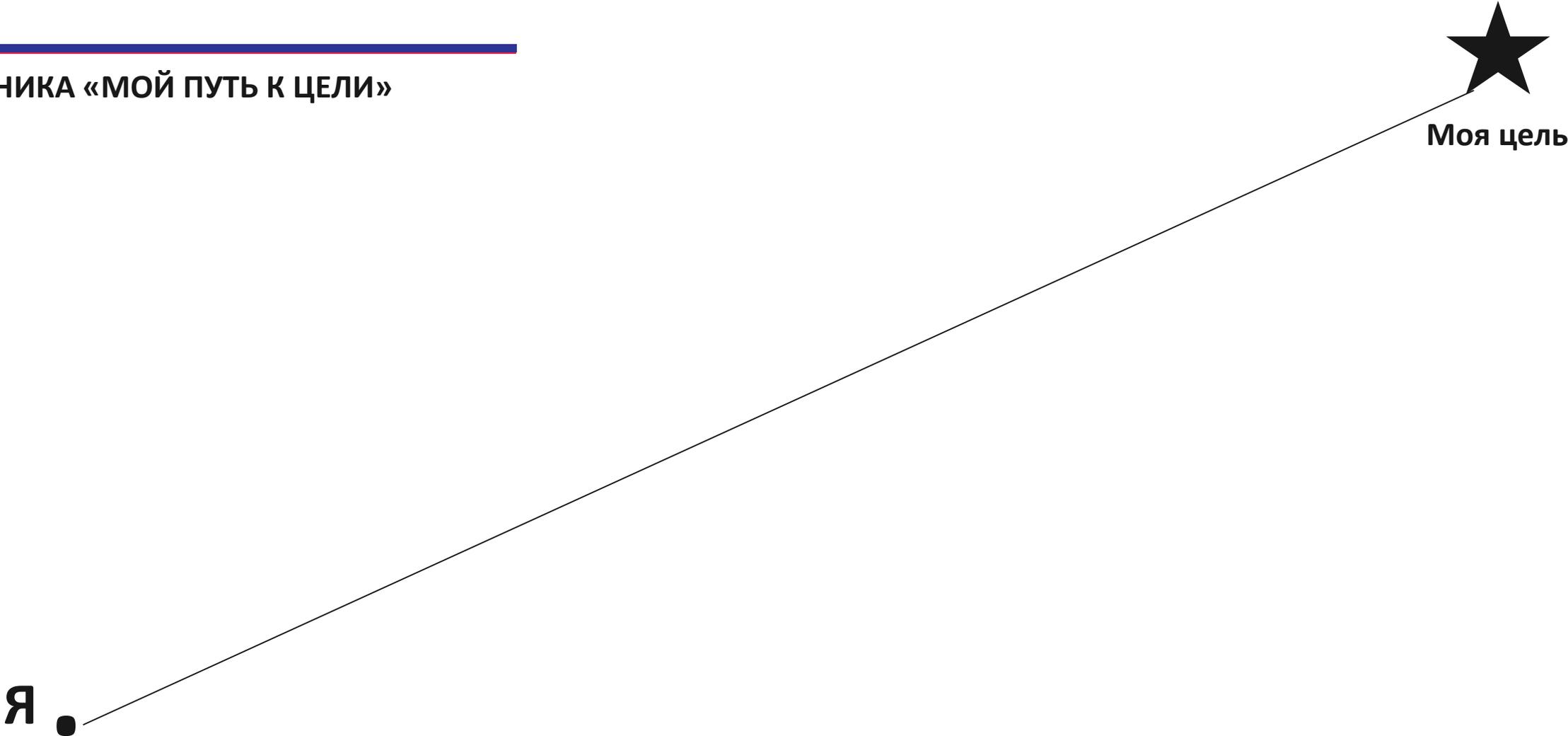
Я ●

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

5. Теперь твердо поставьте вашу ручку на точку «Я» и медленно соединяйте ее с точкой «Моя цель» по прямой, произнося несколько раз вслух «Моя цель достигается разными путями». Получилось?

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

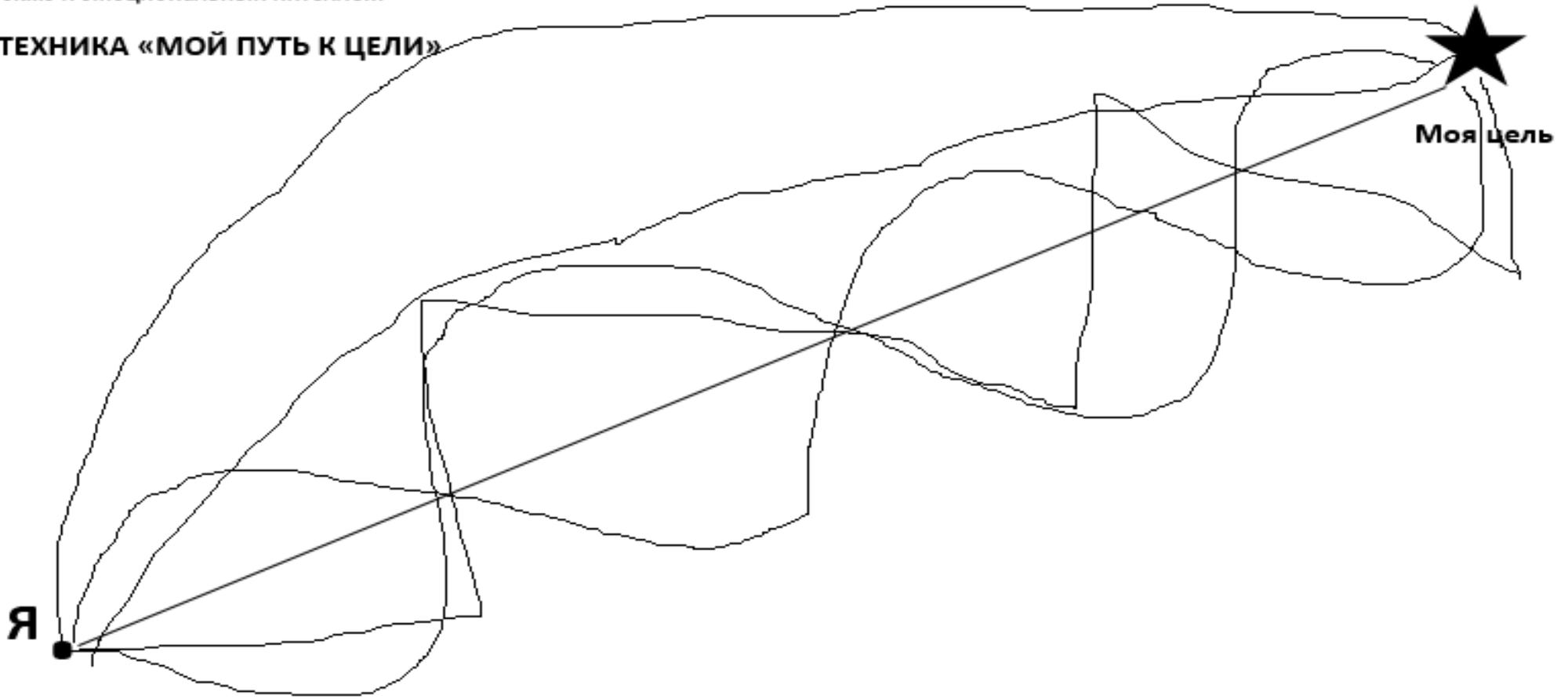
6. А как еще можно соединить эти две точки? Какими фигурами? Сколько вариантов может быть? Попробуйте соединить пятью разными вариантами. Теперь десятью. Пятнадцатью. Это предел? Соединяйте точки от «Я» к «Моя цель», произнося «Моя цель достигается разными путями».

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

Soft skills и эмоциональный интеллект

Центр толерантности

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



Центр толерантности

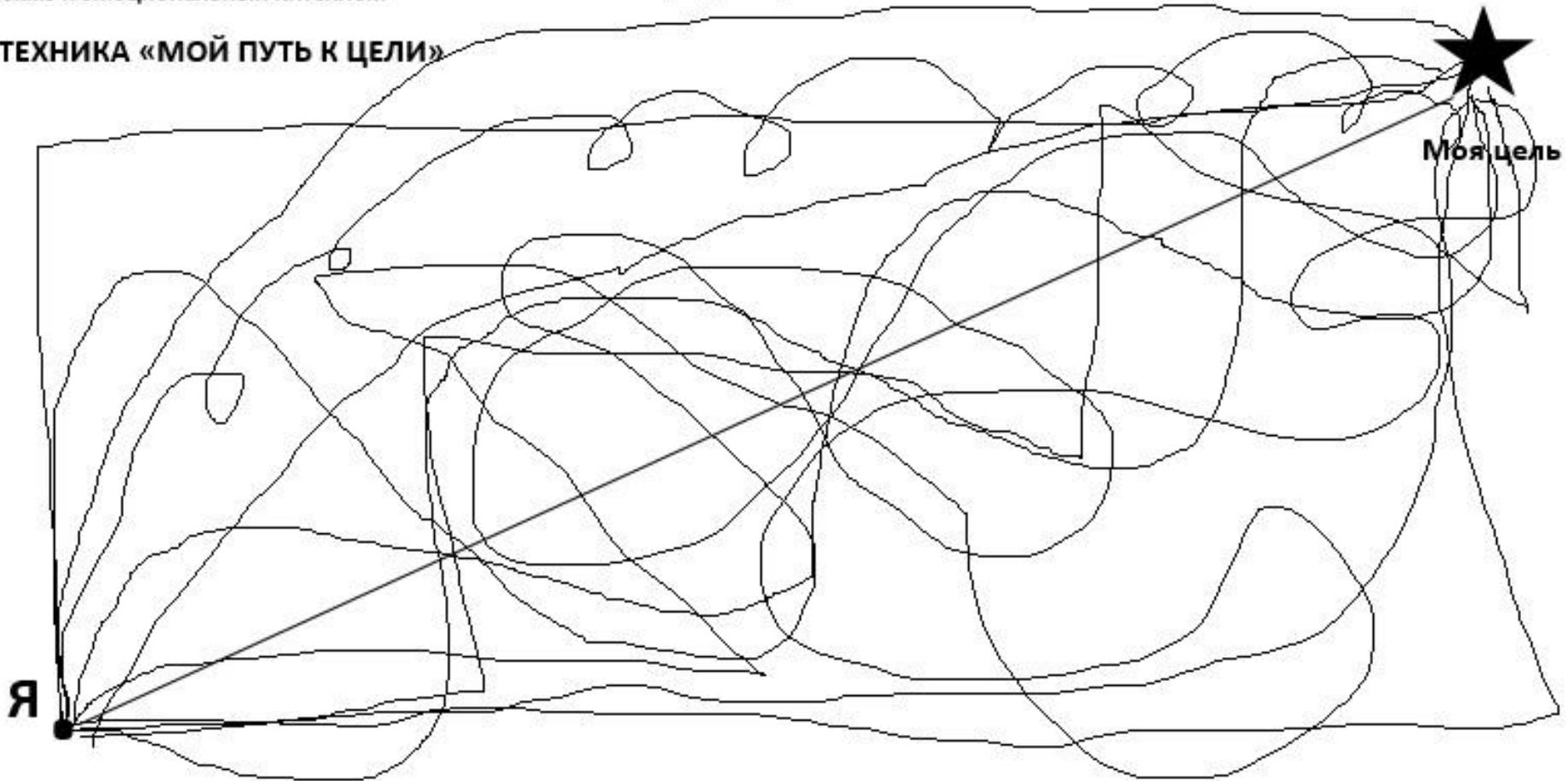
Еврейский музей и центр толерантности

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

Soft skills и эмоциональный интеллект

Центр толерантности

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»



Центр толерантности

Еврейский музей и центр толерантности

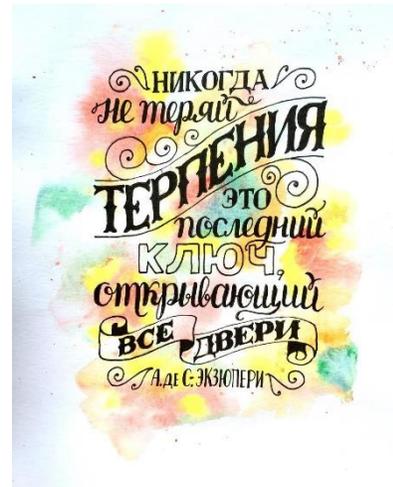
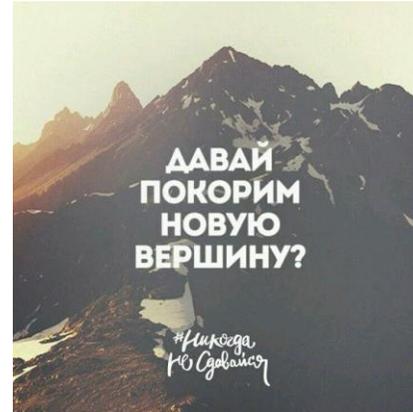
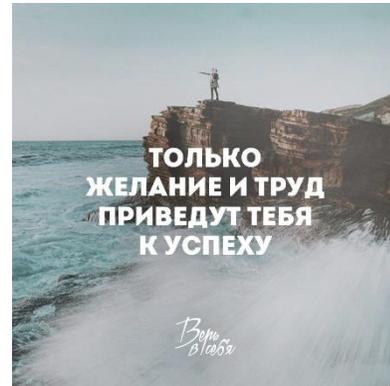
ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ»

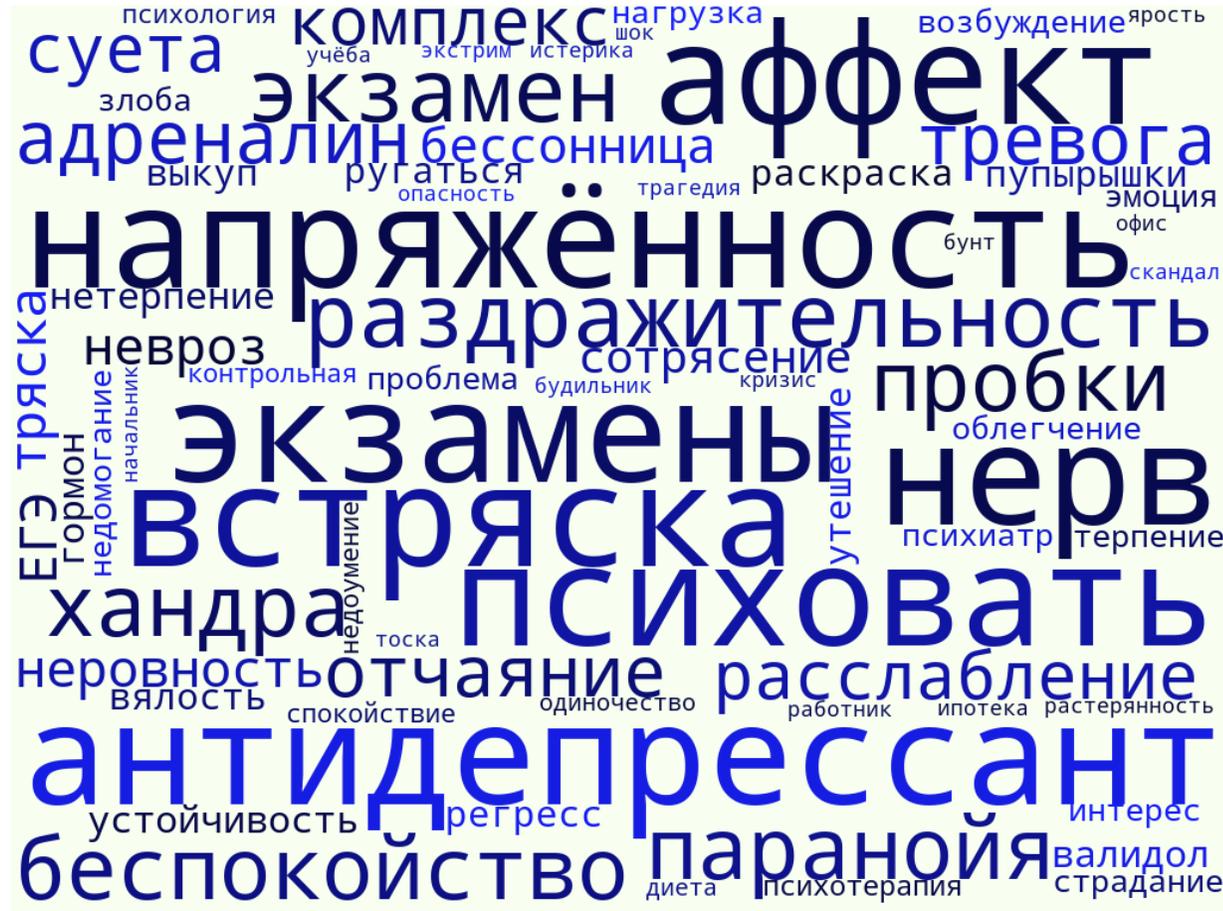
7. Посмотрите на получившийся рисунок. Сохраните там, где вы сможете его видеть.

ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССА:

ДЛЯ МОТИВАЦИИ И ВДОХНОВЕНИЯ



Надеюсь, ваше восприятие стресса немного
изменилось в позитивную сторону, и всего этого
теперь станет меньше 😊





корпорация
Российский
учебник

**Еврейский
музей**
и центр толерантности



LECTA

«Искусство управления стрессом»



**Елена Валерьевна Горинова –
ведущий тренер ЧУК «Еврейский музей
и Центр толерантности»**