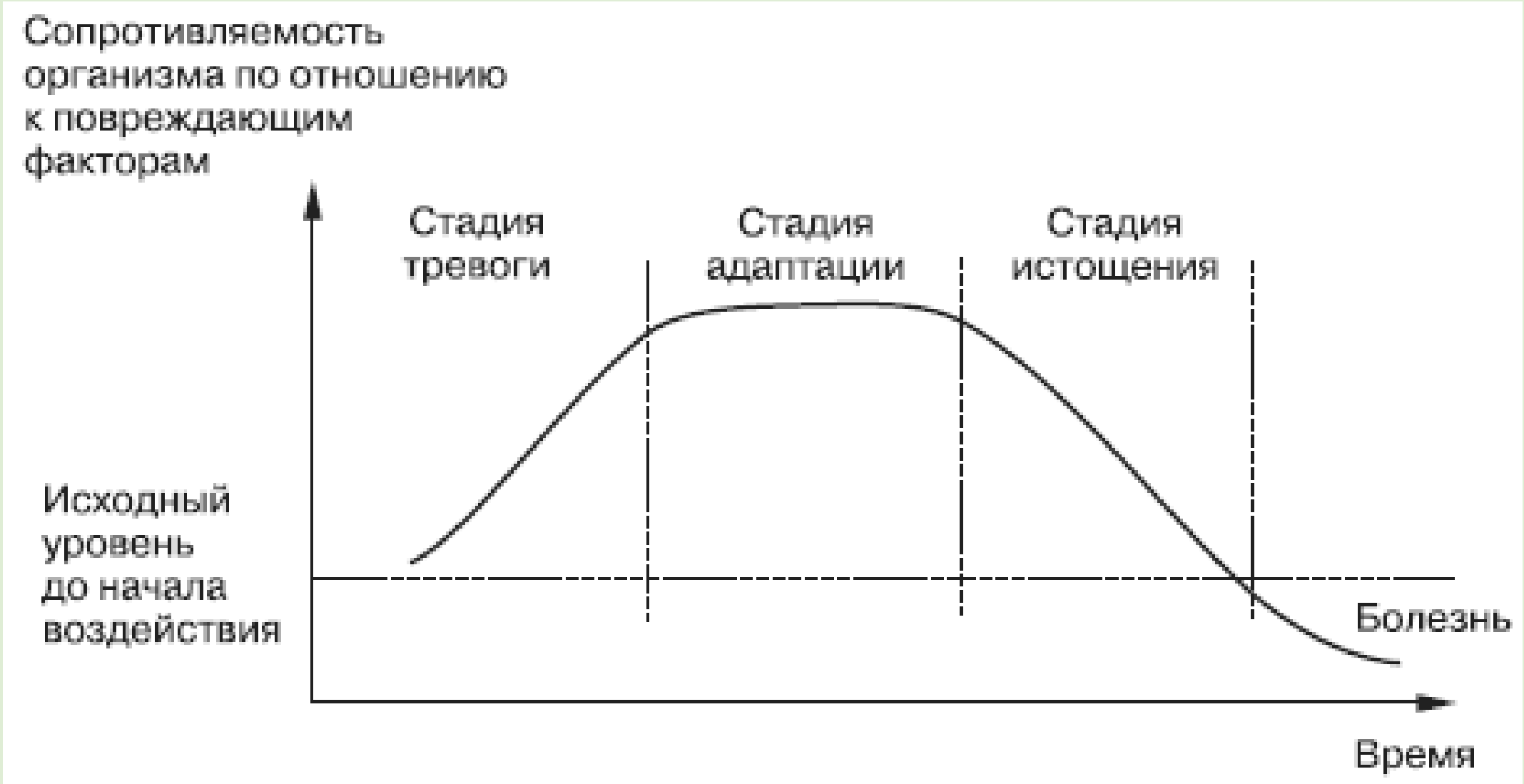
СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Как пережить стресс или что делать, когда вы не можете изменить реальность?

Стресс-это состояние напряжения организма, вынужденного мобилизовать все свои защитные силы, чтобы встретить опасную ситуацию.

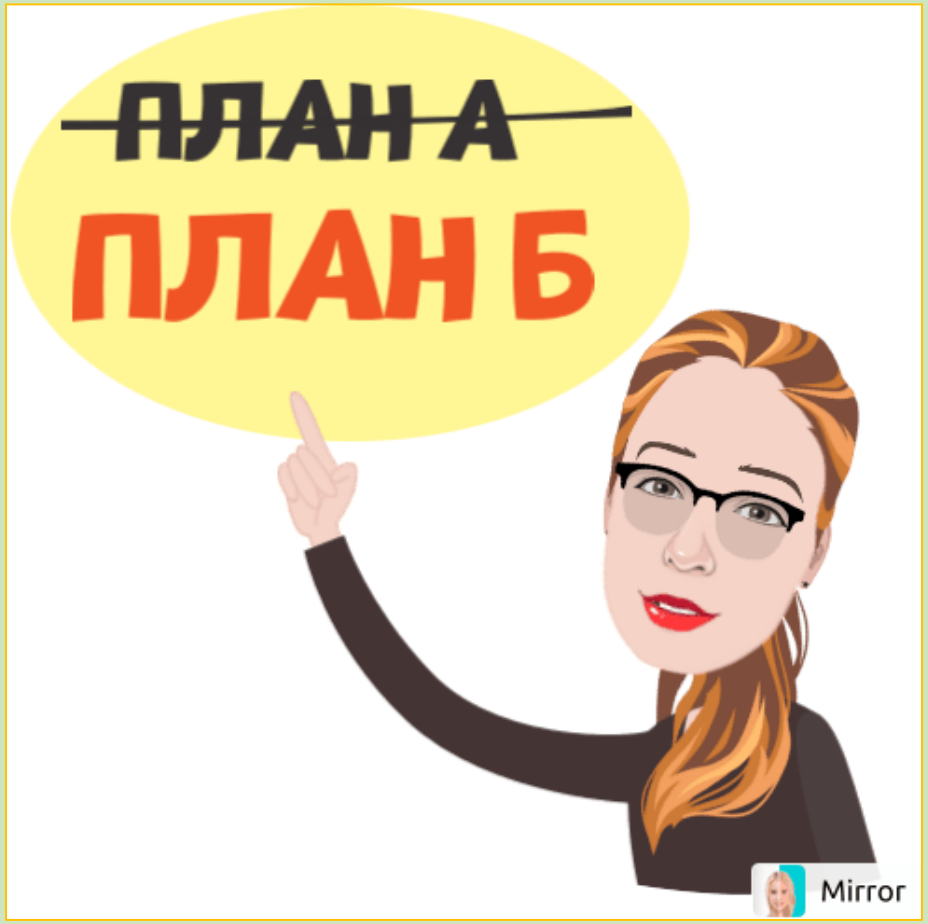
Ганс Селье



СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Стресс нам необходим для развития.
По мнению Г. Селье отсутствие стресса означает смерть.

- Отслеживать свои состояния и реакции на стресс
- Вести дневник
- Позитивно интерпретировать
- Соблюдать баланс во всех жизненных сферах
- Планировать
- Сохранять физическое и психическое здоровье
- Интеллектуально развиваться
- Формировать новые здоровые привычки



СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Первое, что испытывает человек, находясь в непонятной ситуации это страх и тревога

Страх - это эмоциональное состояние, которое возникает в случае получения субъектом информации о возможном причинения вреда его жизненному благополучию, реальную или воображаемую угрозу.

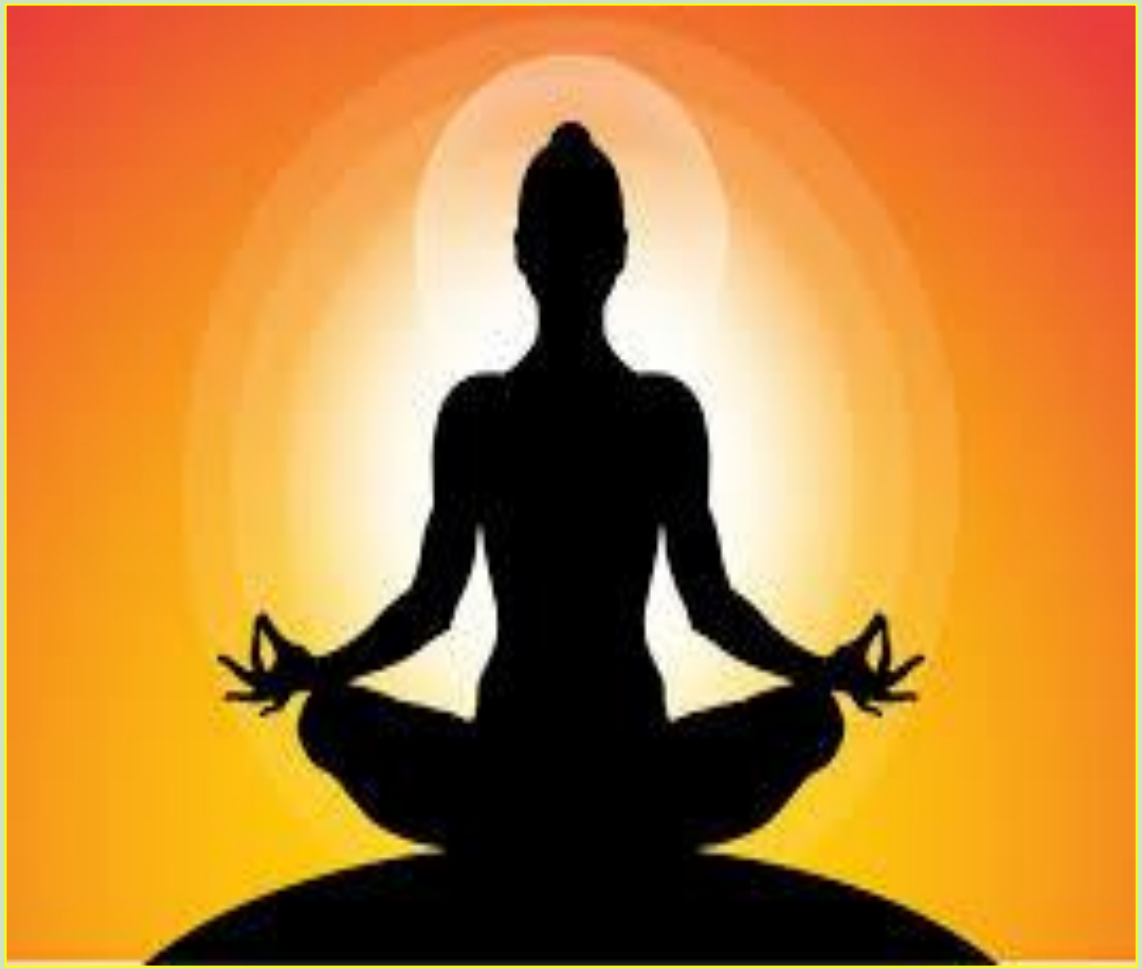
СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности. В отличие от страха, который является реакцией на конкретную, вполне реальную опасность, тревога часто беспредметна.

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Что делать:

- **Дыхательные практики**
- **Визуализация**
- **Медитация**
- **Молитва**



СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Приемы регуляции эмоций

- **Остановитесь и перестаньте делать то, что Вы делали до того, закройте глаза и сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов**
- **Представьте себе свое «безопасное место» побудьте там 5-10 минут**
- **Помолитесь, помедитируйте или сконцентрируйтесь на том, что Вас вдохновляет**
- **Включите свою любимую музыку**
- **Скажите себе громко, что все пройдет, пройдет и это**
- **Сделайте себе теплую ванну с любимым запахом**
- **Сделайте запись в дневнике**
- **Посмотрите фотографии, где Вы счастливы**
- **Выпейте чай или кофе**
- **Поговорите с кем-то о своих чувствах**
- **Пересчитайте свои сильные стороны**
- **Проведите время со своими питомцами**
- **Громко пойте**
- **Включите звуки моря, пение плиц и т.д.**
- **Потанцуйте**

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Что происходит с нами, когда нет точки устойчивости и возможности планировать будущее?

Реакции тела:

- **Напряжение в теле**
- **Задержка дыхания**
- **Проблемы со сном**
- **Нарушение сердечного ритма**
- **Постоянный голод или отказ от пищи**

Эмоциональные реакции:

- **Подавленность**
- **Чувство беспомощности**
- **Недостаток сил**
- **Чрезмерный энтузиазм**
- **Заниженные или завышенные требования к себе и окружающим**

Поведенческие реакции:

- **Откладывание дел**
- **Пренебрежение ухода за телом и гигиеной**
- **Плаксивость по малейшему поводу**
- **Потеря интереса**
- **Повышение или снижение рабочей нагрузки.**

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Мой дневник стресса (образец)

Таким образом Вы сможете отследить у себя реакции и симптомы тела на происходящие события.

Дата и время	Событие	Реакция на событие	Симптомы тела
Например: Понедельник 23,03, **Утро** **вечер**	**обсуждаем планы на будущее с мужем** **Посмотрела новости**	**Я чувствую**, что несу ответственность за детей, мужа, карантин и т.д. Страх, злость, уныние, безисходность	**Тошнота, учащенное сердцебиение, подавленность** **Ком в горле, болит спина**

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Вопросы для позитивной реинтерпретации

- За что я благодарен себе в этой ситуации?
- За что ты благодарен другим в этой ситуации?
- Какие новые возможности открывает для тебя эта ситуация?
- Какие качества/способности развивает эта ситуация?
- Чем ты доволен в этой ситуации?
- Чему учит тебя эта ситуация?
- Что открыла для тебя эта ситуация, чего ты не видел раньше?
- Что ты можешь узнать нового благодаря этой ситуации?
- Как ты можешь использовать ситуацию для своих целей?
- Какие выгоды этой ситуации для тебя лично?
- Что ты можешь изменить в своей жизни благодаря этой ситуации?

Определение собственных источников сил и циклов изменения энергии

Определяем циклы:

Утро для меня – лучшее время для ……. и самое худшее время для ……

Середина дня для меня – лучшее время для……. и самое худшее время для …….

Вечер для меня – лучшее время для ……. и самое худшее время для …….

Поздний вечер для меня – лучшее время для ……. и самое худшее время для …….

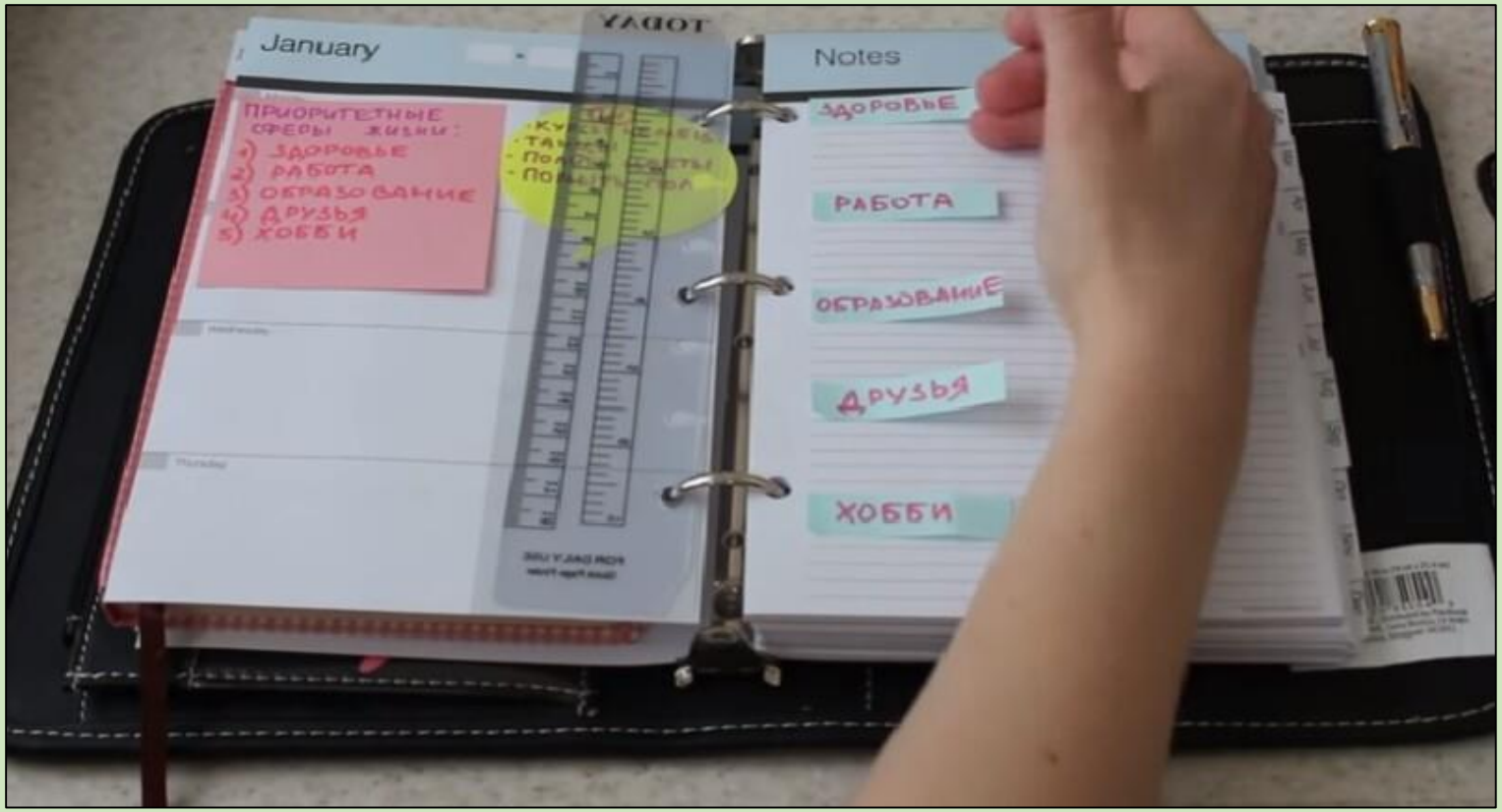
СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Планирование или тайм менеджмент

Планирование на месяц

Планирование на 1 неделю

Планирование на 1 день.



СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Определяем источники сил

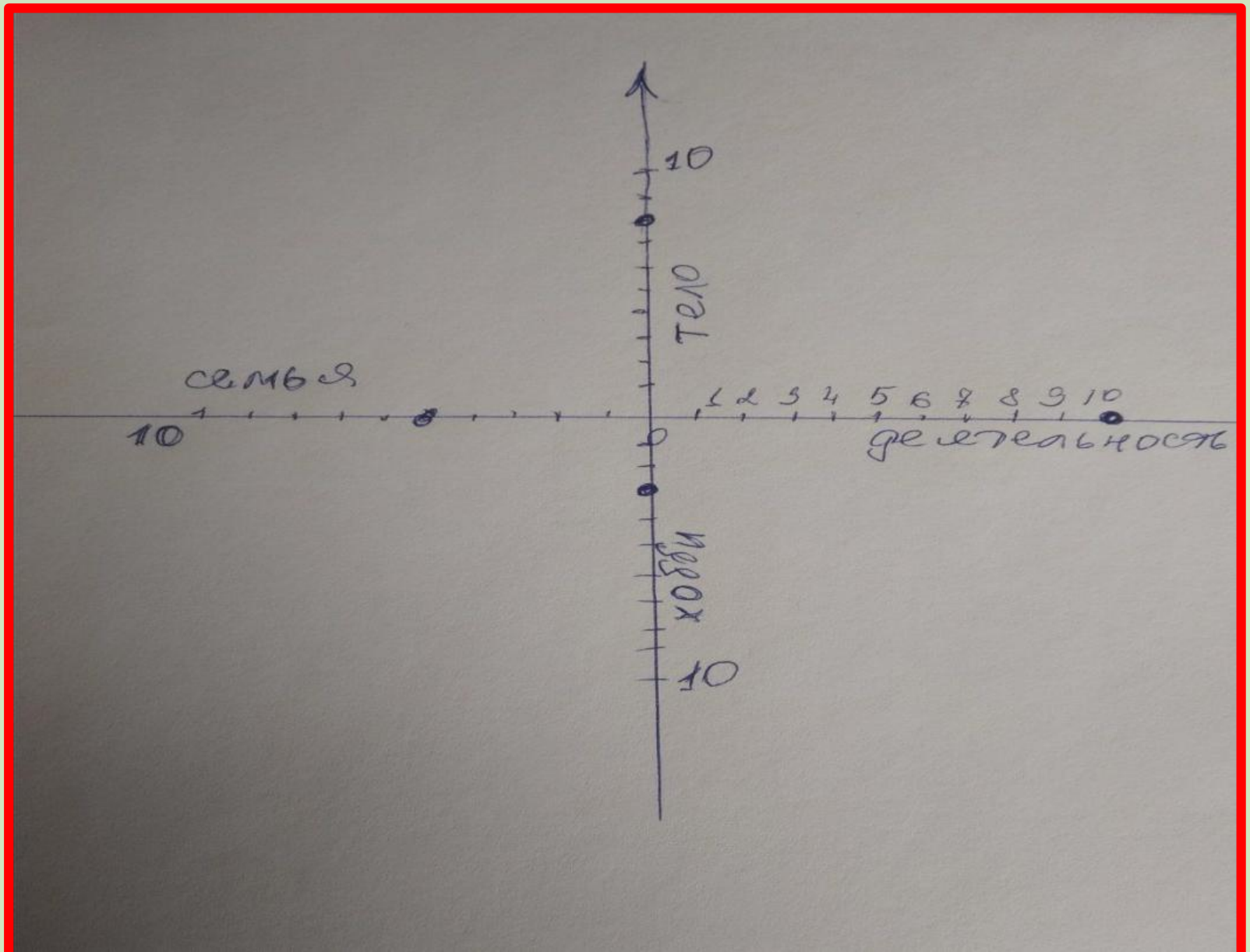
Когда я устаю, я обычно восстанавливаю силы следующим образом:

- **меняю вид деятельности**
- **выполняю физические упражнения**
- **потягиваюсь**
- **слушаю музыку**
- **пересматриваю свои планы и цели**
- **выпиваю стакан воды**
- **пытаюсь вздремнуть**
- **делаю короткий перерыв**
- **звоню друзьям**
- **пью чай или кофе**
- **что-нибудь другое**

Иногда изменение темпа работы – это все, что вам нужно, чтобы повысить уровень сил

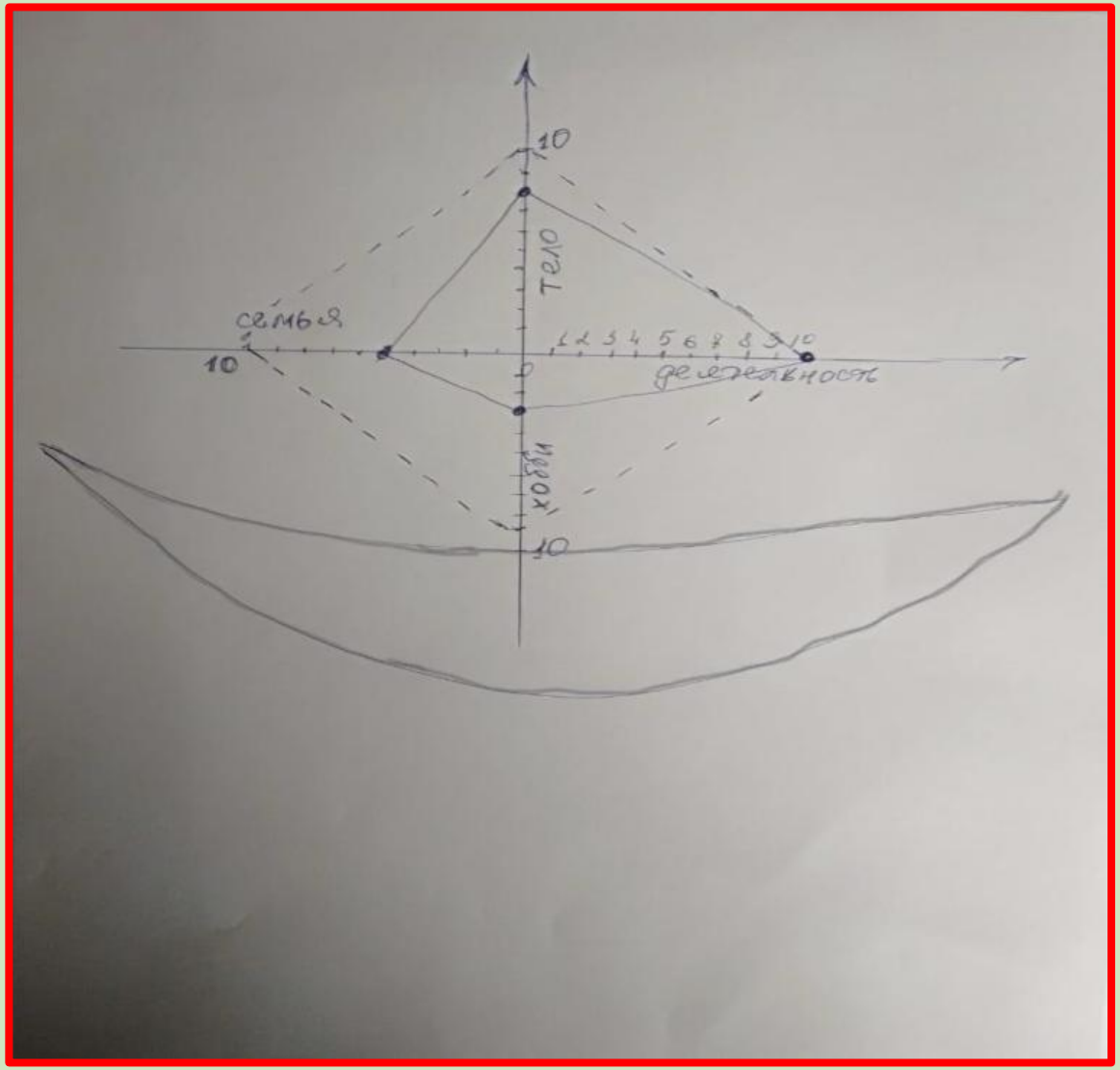
СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Упражнение Е. Тарариной «Корабль моей жизни»



СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Упражнение Е. Тарариной



Тело, здоровье:

- **Зарядка**
- **Фитнесс программы из интернета**
- **Массаж, самомассаж**
- **Сон, не менее 8 часов вдень**
- **Занятие по методике доктора С.Бубновского (для тех у кого проблемы со спиной)**
- **Правильное питание – пересмотреть свой рацион и внести коррективы**
- **Принять ванну с (морской солью, аромамаслами, пеной)**
- **Сделать домашние уходовые процедуры с лицом и телом (маски, скрабы, пилинги и т.д.)**

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Деятельность:

- **Поиск подходящего ритма работы**
- **Тайм менеджмент, планирование рабочего дня и отдыха**
- **Постановка и достижения целей**
- **Новый вид деятельности**

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Семья:

- **Играть в игры**
- **Мастерить с детьми поделки или рисовать**
- **Совместный просмотр фильмов**
- **Новые семейные ритуалы**
- **Вести дневник благодарности близким**
- **Пообщаться с родными**

Хобби, увлечения:

- **Займитесь тем, на что всегда не хватало времени (вышивание, вязание, готовка, фен-шуй и т.д.)**
- **Чтение книг**
- **Просмотр фильмов**
- **Изучите что-то новое**
- **Сделать коллаж своих желаний**
- **Арт-терапия**

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Список книг:

- **«Брайан Трейси «Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь: 21 метод повышения личной эффективности»**
- **Джулия Маргенстерн «Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем»**
- **Ронда Берн «Сила»**
- **Виктор Франкл «Скажи жизни «ДА!»**
- **Брайан Трейси «К черту все! Берись и делай!»**
- **Стивен Р. Кови «7 навыков высокоэффективных людей»**
- **Роберт Чалдини «Психология влияния»**
- **Наполеон Хилл «Думай и богатей»**
- **Роберт Кийосаки «Богатый папа, бедный папа»**
- **Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»**
- **Харв Экер «Думай как миллионер»**
- **Питер Брегман «18 минут»**
- **Этхарт Толле «Сила Настоящего»**
- **Марк Мэнсон «Тонкое искусство пофигизма»**
- **Гэри Чепмен «Пять языков любви»**

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Список фильмов повышающих самооценку:

- Тайна» (2006)
- «А в душе я танцую» (2004)
- «Элегия» (2008)
- «Солдат Джейн» (1997)
- «Чёрная книга» (2006)
- «Голова в облаках» (2003)
- «Дорога перемен» (2008)
- «Жизнь в розовом цвете» (2007)
- «Малышка на миллион» (2004)
- «Нереальный север» (2007)
- «Дьявол носит Прада» (2006)
- «Анна Павлова» (1983)
- «8 женщин» (2001)
- «Джентльмены предпочитают блондинок» (1953)
- «Жанна Д’арк» (1999)
- «Королева» (2005)
- «Золотой век» (2007)
- «Любовник» (2004)
- «Пианино» (1992)
- «Пушкин — Последняя дуэль» (2006)
- «Сибирский цирюльник» (1998)

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Список новых привычек:

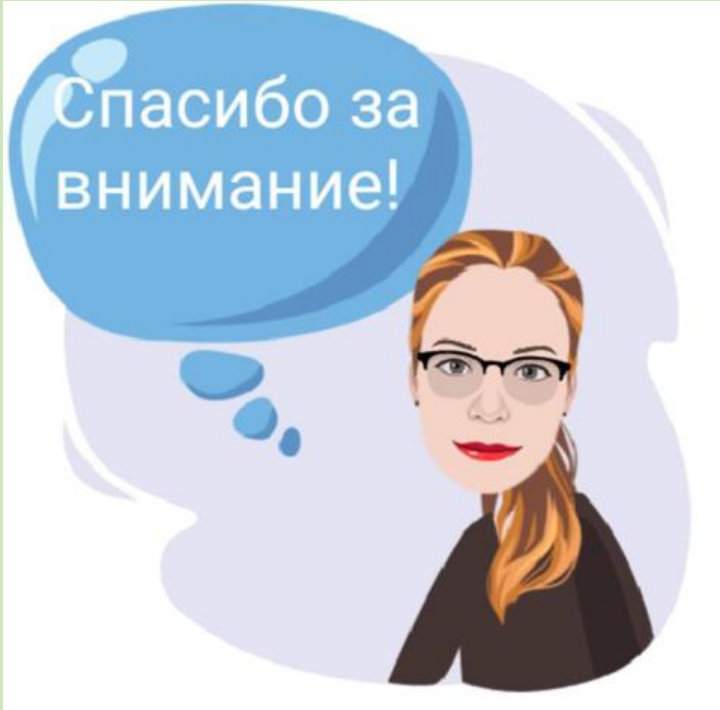
- **Займитесь спортом**
- **Питайтесь правильно**
- **Нормализуйте свой сон, спите не меньше восьми часов в сутки. Полноценный сон улучшит настроение, память и усвоение новой информации.**
- **Пейте не менее 2 литров воды в день**
- **Планируйте свой день, составляя список того, что нужно сделать, и придерживайтесь его выполнения.**
- **Выделите 15 минут каждый день для саморазвития, читая профильную литературу, слушая лекции и т. П**
- **Потратьте 10 минут в день на просмотр/чтение художественного произведения, которое вас вдохновляет.**
- **Ведите дневник. Записывайте туда мысли.**
- **Каждый день выбрасывайте хотя бы один ненужный предмет, чтобы не накапливать хлам**

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

Техника Е.Тарариной из Арт-коучинга «Декартовы координаты»

СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА УКРАЇНА

В презентации были использованы:
Техника и упражнение Елены Тарариной
«Декартовы координаты» и «Корабль жизни»
Литература:
Н. Пезешкиан «Как позитивно преодолеть стресс и усталость»
Д. Моргенстерн «Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и жизнью»



СОС ДИТЯЧІ
МІСТЕЧКА
УКРАЇНА
Сподобався вебінар?☺
Подякуй за корисну інформацію і поділились підтримкою з дітьми-сиротами та родинами у кризі у ці непрості часи
1) комфортним благодійним внеском через сайт - sos-ukraine.org - кнопка ДОПОМОГТИ ЗАРАЗ
2) надсилай СМС на номер 88070 - вартість 10 грн.