

**Стресс – өмірді түрлендіреді**  
**семинар-тренингі**



**Педагог-психолог: Жетписова А.Е.**  
**Жеңісәлі А.Ж**

## 1. Активация и мобилизация

Стресс может действовать как своеобразный катализатор, мобилизуя организм к действию. В состоянии стресса вырабатываются гормоны, такие как адреналин, которые улучшают наше физическое и умственное состояние. Это может привести к увеличенной активности, фокусировке внимания и более эффективной работе.



## 3. Повышение креативности

Некоторые исследования показывают, что стресс может стать источником вдохновения и повышения креативности. В условиях повышенного напряжения мозг может находить нестандартные пути решения проблем, что способствует творческому мышлению.

## 2. Стресс как стимул для роста

Некоторые исследования предполагают, что умеренный стресс может быть полезен для стимуляции роста и развития. Аналогично, как физические мышцы становятся сильнее после тренировки, психологические стрессы могут подталкивать нас к личностному росту и укреплению психической устойчивости.

## 4. Повышение адаптивности

Стресс также может содействовать развитию навыков адаптации. Когда мы сталкиваемся с трудностями, мы вынуждены адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Этот опыт может сделать нас более гибкими и устойчивыми к будущим трудностям.

## 5. Усиление социальных связей.

В некоторых ситуациях стресс может способствовать укреплению социальных связей. Люди могут обнаруживать силу в единстве и поддержке в периоды трудностей, что способствует формированию более крепких отношений.



**ЭУСТРЕСС** - хороший стресс.

Несильный и непродолжительный стресс, когда организм мобилизуется. Например, когда вы бежите марафон: собрались, поднатужились, победили. Расслабились, отпустило, забыли. Стресс от положительных эмоций: хороший концерт, отпуск и т.п. Такие стрессы не влияют на здоровье, от них разве что можно немного устать. Но ощущать после стрессового эпизода вы скорее всего будете подъем, удовлетворённость жизнью.



**ДИАСТРЕСС** - плохой стресс.

Тот вид стресса, с которым человеку очень тяжело справиться. Такой стресс влияет на здоровье, может приводить к развитию заболеваний. В состоянии дистресса иммунная система человека становится больше подвержена инфекциям и вирусам. На психологическом уровне дистресс может вызывать синдром хронической усталости, апатию, невроз, провоцировать дремлющие зависимости - алкогольную, наркотическую, пищевую.

## **СЕМИНАР-ТРЕНИНГ БАҒДАРЛАМАЛАСЫ**

- 1. Сәлемдесу**
- 2. «Білесіздер,білмейсіздер» жаттығуы**
- 3. Активити**
- 4. «Өмірде жоқ жануар»**
- 5. Ашулы шарлар**
- 6. Медитация**
- 7.Дене мүшелер бии**
- 8. Рефлексия**



# Тренинг Ережесі:

- 1. Тыңдай білу*
- 2. Сөзді бөлмеу*
- 3. Белсенділік*
- 4. Шығармашылық*
- 5. Төзімділік*
- 6. Сыйластық*
- 7. Рефлексия*



# Сағат тіліменен сәлемдесу



**«Білесіздер, білмейсіздер...»**



# Ашулы шарлар





# АКТИВИТИ





Өмірде жоқ жануар...



## Ең алдымен суреттің бетте қалай орналасқанына мән беріңіз:

- неғұрлым жоғары салынса – өзіңізді өзіңіз жоғары бағалайтыныңыздың белгісі;
- төмен салынса – өзіңізді лайықты деңгейде бағаламайсыз;
- оң жақта тұрса – табандысыз;
- сол жаққа салынса – қиялшыл;
- алға қарап тұрса – өз пікірінен танбау

**Басы денесінен үлкен болса – бұл суретті салған адамның зейінділік деңгейі жоғары;**

- көзі анық салынса – үрейі басым;
- кірпіктері бар болса – өзгелердің пікіріне тәуелді;
- тісі ақсиып тұрса – өзгелерден қорғану үшін шешен сөйлеуге тырысады;
- тілі көрініп тұрса – сөйлемей отыра алмайды;
- ерні түрлі түспен боялса не шеті анық салынбаса – оңай қорқытуға болады;
- құлағы үлкен болса – басқалар мен туралы не айтады екен деп елендейді;
- мүйізі не артық элементтері болса – ашуға бейім;
- қауырсынын салса – наразылық;
- қанат – қадалған көздердің, бүкіл назардың ортасында болғысы келеді;
- табаны – қорғанатын тірегі бар;
- құйрық – өзіне берер бағасын оның бағытына қарап біліңіз;
- тікенек – агрессия;
- сызық – тез ренжігіш, мазасыздық.

## ПОЛЬЗА МЕДИТАЦИИ

УВЕЛИЧИВАЕТ  
ЭНЕРГИЮ

НАСЫЩАЕТ МОЗГ  
КИСЛОРОДОМ

УКРЕПЛЯЕТ  
ИММУНИТЕТ

СОЗДАЕТ  
ЧУВСТВО  
ПОКОЯ

СНИЖАЕТ  
СТРЕСС

УЛУЧШАЕТ  
КОНЦЕНТРАЦИЮ  
И ВНИМАНИЕ



# Медитация



# Дене мүшелер биі



# Рефлексия



*Не сезіндім?*



*Айтарым бар:*



*Сақтап алдым!*

