

Финансируемый:

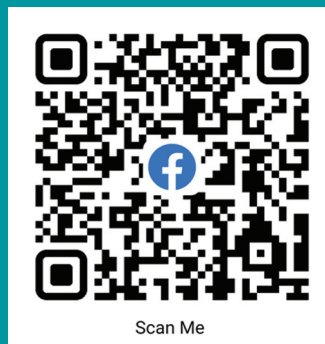


«Стресс — это не то, что с нами происходит, а то, как мы это воспринимаем»

Ганс Селье,
основатель теории стресса

Каждый из нас в той или иной степени подвержен стрессу. Это может повлиять на настроение, самочувствие, а также концентрацию и способность к обучению. Жизнь в стрессовых ситуациях может заставить человека бояться, а иногда и злиться.

Важно не избегать стресс любой ценой, а научиться распознавать его, понимать его сигналы и осознанно регулировать своё состояние. Современные подходы (дыхательные упражнения, психоэмоциональная грамотность) помогают не подавлять стресс, а превращать его в ресурс.



() PARTENERIATE PENTRU FIECARE COPIL
PARTNERSHIPS FOR EVERY CHILD

Эта публикация была разработана в рамках Проекта «Инклюзивное образование и психосоциальная поддержка для перемещённых детей и детей из принимающих сообществ в Молдове», реализуемого ОО «Партнерство каждому ребенку» в сотрудничестве с Норвежским советом по делам беженцев (NRC) и при финансовой поддержке Норвегии.

Финансируемый:



ПРОГРАММА
БЛАГО
БЛАГОПЛУЧЕ ЛИДЕРСТВО АМБИЦИИ ГАРМОНИЯ ОБУЧЕНИЕ

() PARTENERIATE PENTRU FIECARE COPIL
PARTNERSHIPS FOR EVERY CHILD

ПРОГРАММА БЛАГО содействует распознаванию симптомов проявления стресса и управления им. Программа помогает участникам восстанавливаться после стрессовых событий, развивать навыки стабилизации, спокойствия и надежды, а также улучшать условия для обучения.

Цель программы – преодолеть высокий уровень стресса и страха, создать ощущение стабильности и безопасности, спокойствия и психической саморегуляции – и все это с целью улучшения учебной деятельности: школьного благополучия и успеваемости.

Учащиеся, подверженные высокому уровню стресса, часто испытывают временное снижение успеваемости из-за различных реакций на стресс. Это временное снижение наблюдается все то время, пока учащиеся переживают данное состояние. Учащимся можно помочь преодолеть это временное снижение способности к обучению, научив их расслабляющим упражнениям и эффективным учебным навыкам.



БЛАГО 1 даёт возможность участникам понять, что:

- ✓ стрессовые реакции — это нормальное явление в опасной или неизвестной ситуации;
- ✓ тело и разум взаимосвязаны: расслабленное тело не сочетается с испуганным мозгом. Если вы сможете расслабить своё тело, ваш разум также станет спокойнее. Вы сможете управлять своими реакциями, используя различные способы «разговора» со своим мозгом;
- ✓ для того, чтобы ощутить положительный эффект, необходимо регулярно и в течение некоторого времени практиковать упражнения на расслабление;
- ✓ стрессовые реакции становятся не такими страшными, когда вы знаете, как с ними справиться и можете поговорить о них с человеком, которому доверяете;
- ✓ важно продолжать обсуждать ваш прогресс с учителями, психологом, коллегами и членами семьи.

БЛАГО 2 помогают участникам:

- ✓ лучше понимать имеющиеся у них возможности и источники поддержки для решения проблем в их жизни;
- ✓ определять отвлекающие факторы и стратегии их избегания;
- ✓ активно и осознанно читать с целью понимания материала и эффективной подготовки в процессе обучения/работы;
- ✓ развивать навыки управления временем и планирования;
- ✓ определять источники стресса при подготовке к экзаменам и ситуациям проверки знаний, практиковать стратегии снижения предэкзаменационного стресса.

«Стресс – это не враг, а сигнал, что вы растете. Управляйте им, и он станет вашим союзником»

Келли МакГонигал



БЛАГО для молодежи предназначена для старшеклассников и направлена на:

- ✓ развитие навыков, необходимых для восстановления ощущения стабильности, спокойствия и надежды;
- ✓ развитие эмоциональных и образовательных навыков, необходимых для гармоничного перехода во взрослую жизнь;
- ✓ освоение практических техник управления стрессом, в том числе в период выпускных экзаменов.
- ✓ распознавание и управление стрессом;
- ✓ развитие устойчивости (резильентности).

