

## Как помочь себе в стрессовой ситуации

1. Осознание и проговаривание (вслух или про себя) эмоциональных переживаний – вспомните, как это постоянно делают в сериалах.

2. Ищите поддержки.

Во время стресса те, у кого есть друзья, добрые учителя, психолог, получают хотя бы некоторую защиту от потрясений.

3. Смочите виски водой.

4. Упражнение:

Дыхание животом (а не грудью), язык при этом прижат к небу.

5. Упражнение:

Можете медленно сосчитать от 1 до 10 и в обратном порядке, связав счет с ритмом дыхания и пульсом.

6. Упражнение:

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи.

Сделай это упражнение 5-6 раз и тебе сразу станет легче.

7. Чтобы отвлечься мысленно перемещайте взгляд от одного объекта к другому, задерживая на каждом взгляд на 1-2 секунды и произнося его название (мысленно или шепотом, но ясно и отчетливо его проговаривая).

8. Наведите уборку на своем столе, в доме. Можно посмотреть веселый фильм, КВН, сходить в гости, на дискотеку, заняться спортом и т.д.

9. Не будьте чересчур требовательны к себе. Учитесь отвечать "нет", когда от

вас требуют того, что выше ваших возможностей. Человек, который постоянно находится на пределе физических и эмоциональных сил, это первый кандидат на истощение сил, на стрессы.

*Желаем удачи в расширении знаний с  
применением  
VR-оборудования!*



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 9»**



**БЕЗОПАСНОСТЬ  
школьников  
при использовании VR-оборудования  
на занятиях дополнительного  
образования**

г.Дзержинск  
2021 год

## Программа дополнительного образования с применением VR-оборудования

1. VR-ОБЖ
2. Биология и химия в повседневной жизни
3. Занимательная информатика

## Качества, свойства личности, необходимые при использования VR-оборудования в школе

- Познавательная мотивация
- Стрессоустойчивость
- Умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми
- Соблюдение школьных норм и правил
- Нравственно-этическая готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса

### Составляющие стрессоустойчивости:

**Самопринятие** – это жизненная опора человека. Если она есть, уровень любых потенциальных стрессоров снижается. Роль самопринятия в его взаимодействии с источниками стресса можно сравнить со скафандром космонавта или водолаза: он оберегает от многих негативных внешних воздействий, позволяет их смягчить или даже не почувствовать.

1. **Собственное восприятие и оценка глубоко сущностных, очень личных сторон самого себя.** Это такие характеристики как собственное имя, тело и семья. Их человек не может изменить. Очень важно, чтобы каждый принимал их.
2. **Оптимизм** или общее позитивное отношение к различным событиям жизни (позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться этому).
3. **Владение стратегиями преодоления негативных эмоций** (страха, печали, злости).
4. **Умение расслабляться.**

**Отрицательные стрессовые эмоции** (страх, тревога, раздражение, злость) всегда вызывают **мышечное напряжение**.

Чем сильнее переживаемая негативная эмоция, тем выше мышечное напряжение. Существует и обратная реакция: расслабление мышц приводит к снижению уровня протекания или полному исчезновению негативных эмоций. Полному расслаблению способствует спокойное ровное дыхание и визуализация (представление, воображение) места, в котором человек чувствует себя спокойно, умиротворенно (берег реки, озера, море и др.).

Благодаря сформированному самопринятию школьник становится более стрессоустойчив, поскольку негативные внешние воздействия не могут поколебать его внутреннее ощущение безусловной ценности самого себя и счастья жизни.



**Основная ответственность взрослых по отношению к детям - это обеспечение безопасной среды, в которой дети могут жить и развиваться без угрозы для их жизни и здоровья.**