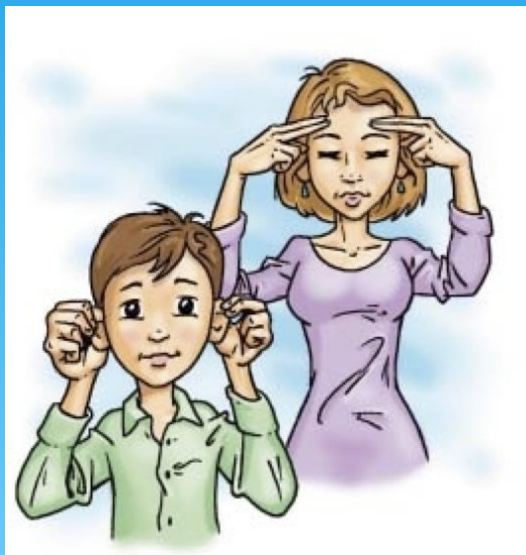




МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026



СНЯТЬ СТРЕСС И БОЛЬШЕ НЕ ОДЕВАТЬ! СПОСОБЫ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Бояринцева Анна Викторовна,
психолог, педагог, кинезиолог, канд. пед.наук,
ведущий научный сотрудник ФГБНУ «ИИДСВ»



«Движение является важным и характерным свойством существования жизни. Посредством движения осуществляются все другие функции, и в этом его превосходство. Неверно судить о движении только как о функции тела. ... духовное воздействие Движения не менее значительно, чем физическое.

Мария Монтессори

СТРЕСС

- . Что стоит за пониманием стресса сегодня?
- . Какие стрессовые факторы важны в работе педагога, в жизни родителя, в обучении ребенка в Монтессори-классе?
- . Какие есть способы снятия стресса и в чем особенности техники снятия стресса из арсенала практической образовательной кинезиологии?

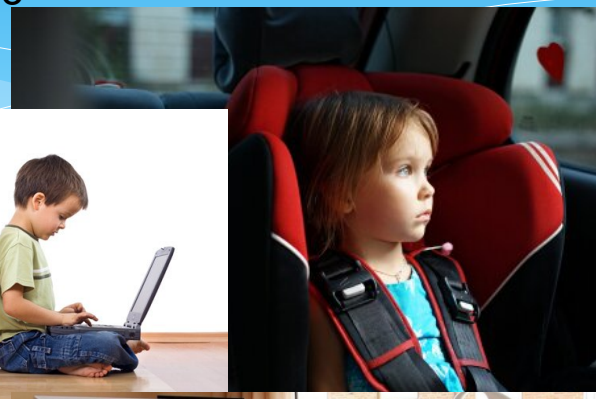
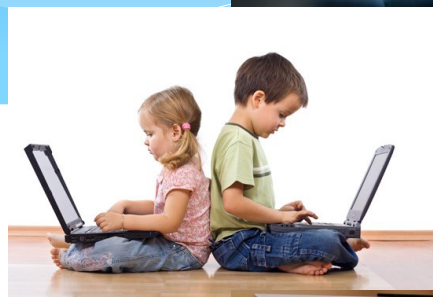


Мы учимся каждый день, осваивая новые умения!



Движение – дверь в обучение! Почему?

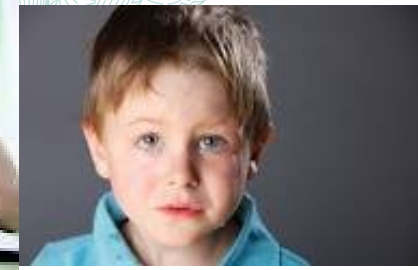
Количество и качество движений в дошкольном и школьном детстве существенно снижено по сравнению с детством поколений родителей сегодняшних детей!



СТРЕСС стал обязательной частью нашей жизни



Рабочий стресс у взрослых,
учебный стресс – у детей:
БЕЙ - ЗАМРИ - БЕГИ

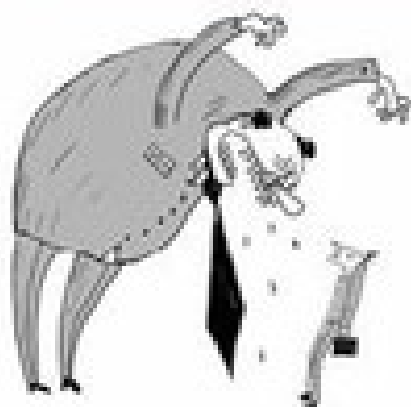


Стресс раньше и теперь: бей, беги, замри



Естественное течение стресса

© Mielin.ru

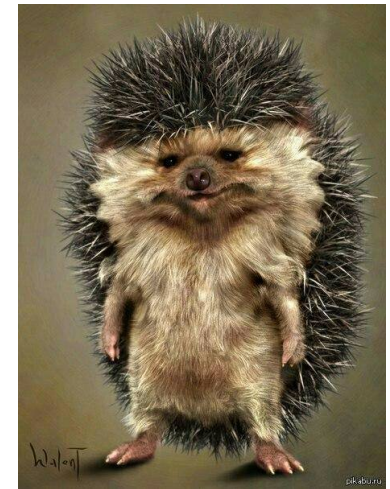


Подавленный стресс у современного человека

© Mielin.ru

Что происходит с нами при стрессе?

1. Человек переходит на стрессовое дыхание, теряя природное, диафрагмальное дыхание.
2. Нарушается связь с телесными ощущениями и ориентацией в собственном теле (верх-низ, перед-спина, лево-право) и, соответственно, в пространстве.
3. Теряется заземление.
4. Нарушается вертикальная выстроенность тела в пространстве.
5. Часто возникает тунельное зрение или, наоборот, совершенно расфокусированное, а также нарушение аудиального восприятия информации.
6. Помимо этого присутствует ментальный и эмоциональный хаос, нарушение концентрации.



Что возникает внутри нас при стрессе?

Основными «героями», выступающими на фоне стресса, являются гормоны: **адреналин; норадреналин; кортизол.**

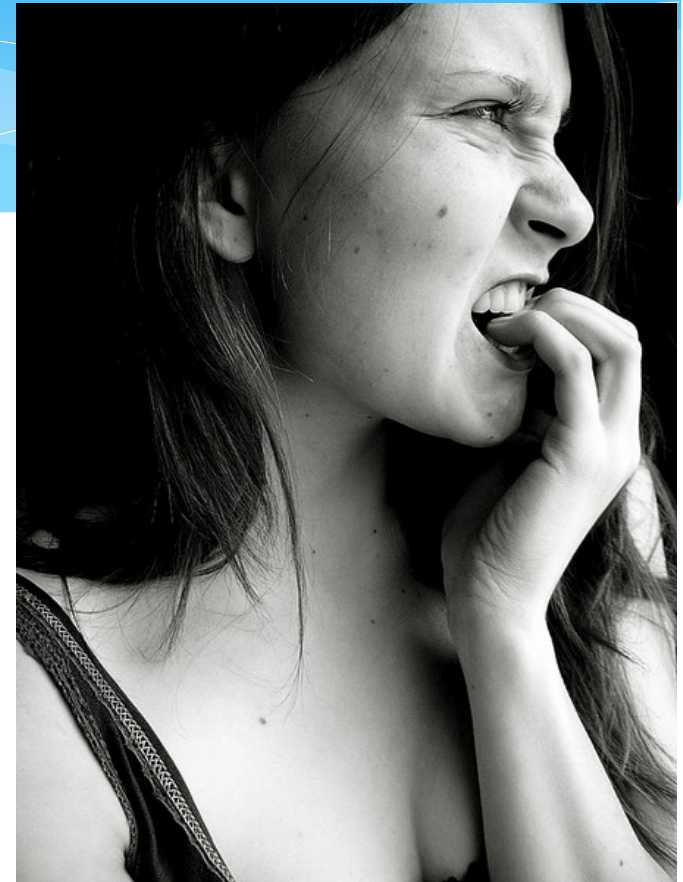
В случае ЭУСТРЕССА (хорошего стресса) действие этих гормонов кратковременно и несет пользу:

- повышается чувство тревоги и беспокойства, что толкает нас к действиям;
- кровь активно насыщается кислородом, улучшается кровоснабжение органов и систем;
- уровень глюкозы в крови повышается;
- ускоряется обмен веществ и подавляются воспалительные процессы.

Так возникает реакция «БЕЙ ИЛИ БЕГИ». Организм готовится атаковать или скрыться от врага.

Что есть стресс?

Стресс - это защитная реакция организма на изменение условий, в которых существует живой организм, для сохранения внутренней среды (гомеостаза) в границах, пригодных для выживания и размножения вида.



Стрессовые факторы

Физиологические:

- Болевые воздействия
- Холод
- Высокие температуры
- Вредные привычки
- Плохая экология
- Чрезмерная физическая нагрузка
- Неправильное питание, режим дня

Психологические:

- Информационный
- Эмоциональный

Находясь в состоянии технически и информационно нагруженного пространства, мы имеем мало возможностей для управления стрессом.

Как влияют стрессы на детей?

Стрессогенные факторы окружающей среды (особенно в мегаполисах) и неблагоприятные устойчивые тенденции сокращения резервов здоровья, естественных защитных сил организма и его функциональных возможностей у современных детей:

1. увеличивают рост числа психо-соматических причин пропуска занятий,
2. снижают двигательную и социальную активность детей,
3. увеличивают процент психологических отклонений в личностном и эмоционально-волевом развитии,
4. увеличивают рост нервно-психических заболеваний.



В обучении ребенок встречается со стрессом



Стрессовые факторы в жизни учеников:

1. Проблемы, связанные с друзьями, трудности адаптации.
2. Возрастные кризисы.
3. Развод родителей.
4. Серьезные семейные проблемы.
5. Небезопасные районы проживания
6. Неадекватный уровень требований к ребенку.
7. Дефицит времени, высокие нагрузки.
8. Негативное отношение учителя.
9. Жестко-авторитарный стиль обучения и общения.

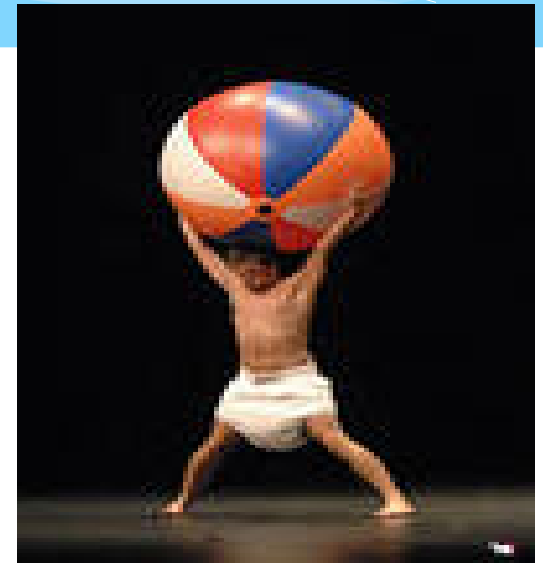


Возрастные особенности проявления стресса:

В разные возрастные периоды причины возникновения стресса различны, но **симптомы сходны:**

- Частые слезы, срывы, истерики;
- Отстранённость, отказ от деятельности;
- Немотивированная агрессия (вербальная и невербальная).

Результат: «Откат» – возврат в ранние формы эмоционального реагирования и поведения.



Стресс в жизни учителя и родителя уже норма...

Педагоги

в начале года



в конце года



Стресс-факторы в деятельности педагогов:

1. Оценка со стороны социума.
2. Неопределенность (обилие социально-ролевых ожиданий).
3. Повседневная рутина.
4. Взаимодействие с различными социальными группами.
5. Восприятие и осмысление одновременных коммуникаций разнообразного рода.
6. Поведение и отношение учащихся.



Что в итоге?



Стрессовые факторы **снижают качество жизни и качество образования**

необходимо разработка, апробация и внедрение инновационных подходов к созданию здоровьесберегающих и здоровьеформирующих условий в образовательных организациях

нужно воспитание здорового образа жизни, в том числе с использованием методов образовательной кинезиологии, с целью сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых участников образовательного процесса

нужны соответствующие программы профессиональной подготовки и профессионального развития.

ЧТО делать?



Если вы
не умеете
снимать
стресс, не
надевайте
его...

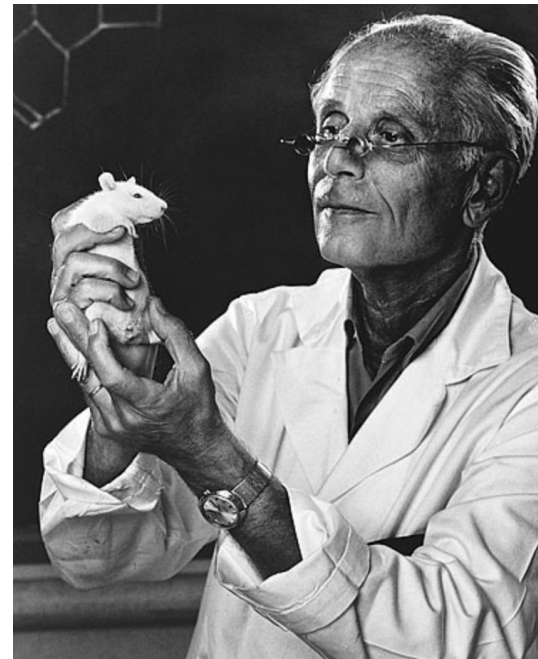
Теория стресса Ганса Селье

Сформулировал концепцию стресса, как состояние организма, находящегося под угрозой нарушения гомеостаза.

Неспецифичность ответа организма на всякое воздействие – **общий адаптационный синдром (ОАС)**.

Стадии ОАС:

1. Реакция тревоги
2. Стадия сопротивляемости
3. Стадия истощения



Триада изменений, сопровождающая стресс (по Селье)

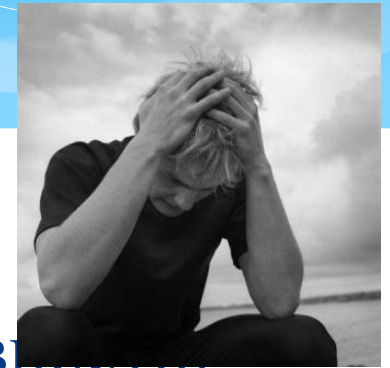
1. Уменьшение тимуса
2. Увеличение коры надпочечников
3. Кровоизлияния (и даже язвы) в слизистой ЖКТ

Эти изменения - неспецифическая основа многих заболеваний.

Адаптационная энергия

Адаптационная энергия (АЭ) – психофизиологический ресурс, позволяющий справляться со стрессом.

- АЭ имеется в ограниченном количестве;
- АЭ может быть распределена или сконцентрирована;
- АЭ имеет два уровня компетентной активности: высокий и низкий;
- АЭ может производиться, хотя ее производство снижается в старости, она также может сохраняться в форме адаптационного капитала (аксиома Голдстоуна).



Исследования И.А. Аршавского:

- Физиологический (умеренный) стресс – основа процессов приспособления.
- Патологический стресс – причина болезней.

Реакции организма на воздействия среды:

Комфортная зона – не требуется особенной активности

Зона физиологического стресса – человек испытывает дискомфорт и организм проявляет защитные реакции.

Зона патологического стресса – приспособительные возможности организма оказываются недостаточными.

Селье вместо сложных терминов советских ученых ввел короткие названия **eustress** и **distress** (эустресс и дистресс).

Закономерности протекания стрессовой реакции (по Аршавскому)



- Воздействие, относящееся к комфортной зоне, не влияет на защитные силы организма.
- Возрастание нагрузки в пределах зоны физиологического стресса усиливает закаливающий эффект.
- Если воздействие происходит в зоне патологического стресса, адаптивные возможности резко падают, и зона физиологического стресса сужается.
- Патологический стресс ведет к многочисленным наследственным изменениям (рушится барьер Вейсмана).

Кортизол – гормон стресса

Функции:

- регулирование давления крови
- инсулин, баланс сахара в крови
- метаболизм глюкозы,
- регулирование воспалительных реакций
- иммунных функций.

Последствия излишка кортизола в организме:

- высокое кровяное давление
- снижение мышечной ткани
- уменьшение плотности костей
- гипергликемия (сахар)
- нейротоксическое действие
- снижение иммунитета
- подавление функций щитовидной железы

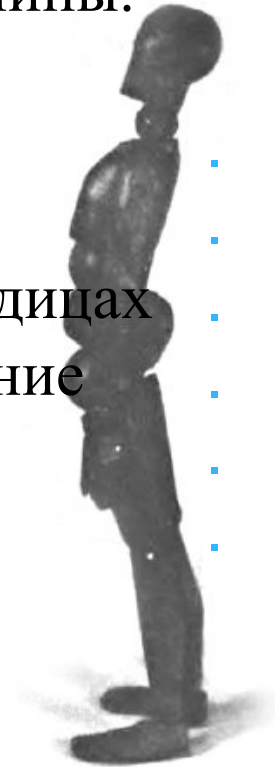
Мышечные реакции на стресс

Реакция на позитивный стресс – реакция действия (рефлекс «зеленого света») – хроническое

сокращение мышц спины.

Последствия:

- Боли в голове
- Боли в шее, плечах
- Боли в пояснице, ягодицах
- Хроническое утомление

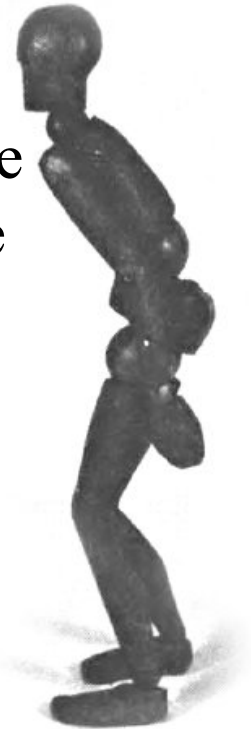


Реакция на негативный стресс – реакция избегания (рефлекс «красного света») – хроническое сокращение

мышц живота.

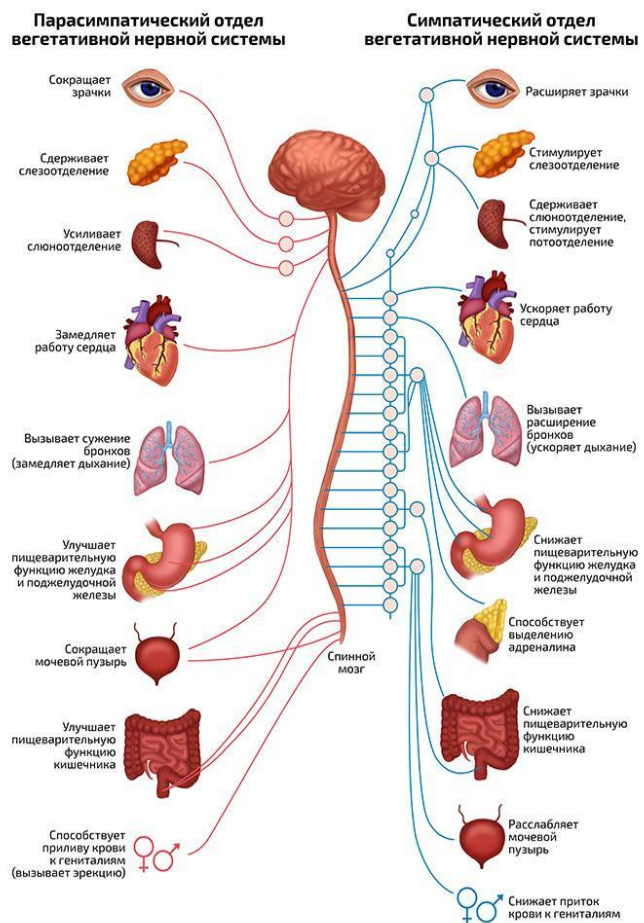
Последствия:

- Поверхностное дыхание
- Частое мочеиспускание
- Запоры
- Боли в ногах, суставах
- Импотенция
- Геморрой



Наша нервная система

Парасимпатический и симпатический отделы упрощенная схема



Наша нервная система (НС) имеет 2 отдела:

- **симпатический** (отвечает за наше нервное перевозбуждение);
- **парасимпатический** (уменьшает нервное перенапряжение).

Симпатический и парасимпатический отделы нашей нервной системы работают как антагонисты – чем больше активизируется один отдел, тем менее активен второй.

Вывод: для минимизации стресса нам необходимо научиться «включать» парасимпатический отдел НС.

**Монтессори-система может и должна
предложить простую, быструю и действенную
помощь детям и взрослым!**



Что в фундаменте пирамиды



пирамида Вильямса и Шелебергера, 2020

Пути преодоления стресса

- Сон (до 23.00 8-10 часов)
- Движения (танец, спорт, приседания)
- Дыхание (10 глубоких вдохов и выдохов животом)
- Медитация (тренировка мышцы внимательности или умение расслаблять мозг)
- Удовольствия (спа-процедуры, общение с природой, творчество, музыка)
- Здоровое питание (10 полезностей)
- **Образовательная кинезиология (комплекс упражнений)**



Терапия едой при стрессе



Питание при стрессе должно быть сбалансированным.

- Нужно отказаться от строгих диет.
- Не стоит набрасываться на сладкое, мучное, острое, жареное, кофе и алкоголь.

Необходимо употреблять:

- Витамины групп В, Е, С, А
- Цинк
- Кальций
- Магний
- Селен



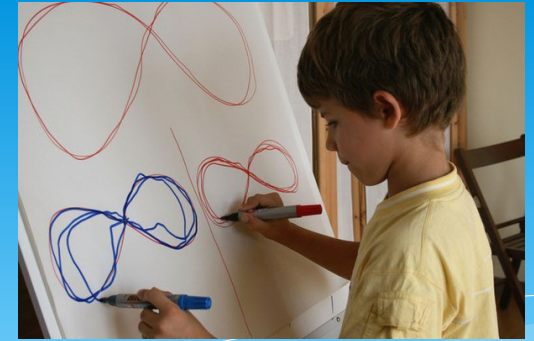
10 самых полезных продуктов при стрессе

- 1. Банан** (Витамины группы В и алкалоид хармин).
- 2. Цитрусовые, а также шиповник, черная смородина** (Витамин С).
- 3. Миндаль** (Мононенасыщенные кислоты, цинк, витамин Е, витамин В2 и магний)
- 4. Молочные продукты** (Кальций)
- 5. Шоколад** (Магний)
- 6. Черный чай** (Теанин)
- 7. Рыба и морепродукты** (Витамины В6 и В12, цинк и селен)
- 8. Цельное зерно**
- 9. Говядина** (Витамины группы В, железо и цинк)
- 10. Помидоры**

Учимся работать со стрессом!



Важнейшая роль тела в процессе обучения доказана многими научными исследованиями



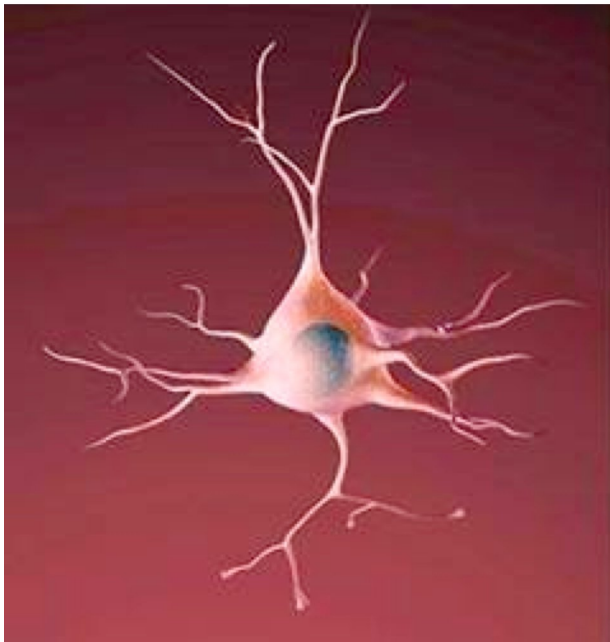
«Мы учимся не только головой» *Карла Ханнафорд*

Чем подробнее учёные рассматривают сложные связи, существующие между мозгом и телом, тем отчётливее выявляется главное: **движение необходимо для обучения.** Движение пробуждает и активизирует многие умственные способности у детей.

Последние исследования доказывают: движение приносит непосредственную пользу нашей нервной системе. Мышечная активность, особенно **координированные движения, стимулируют продукцию нейротропинов,** природных веществ, отвечающих за рост нервных клеток и увеличивающих число нервных связей в мозге.

Зеркальные нейроны

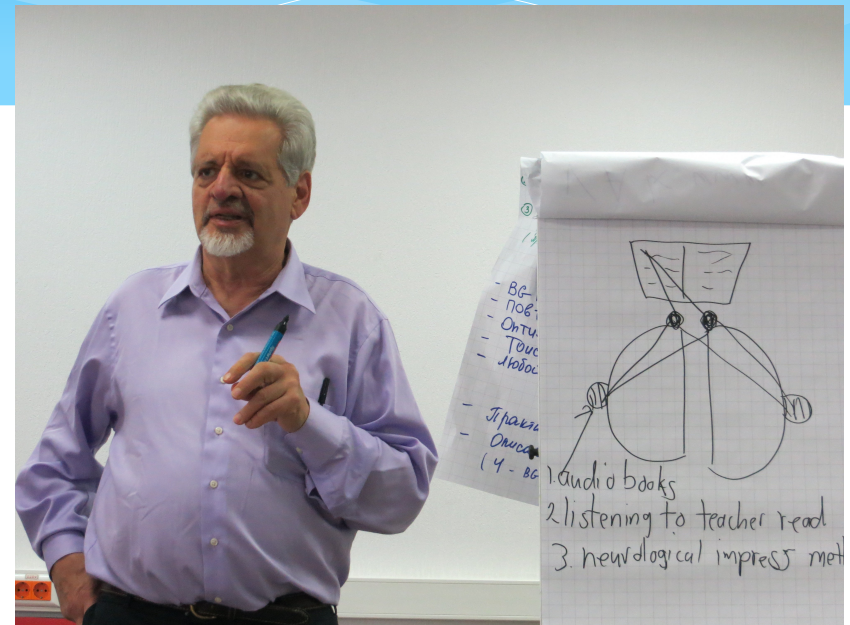
Открыты в 90-х гг профессором Ризолатти (Италия)
Объясняют природу эмпатии, подражания, обучения, служат для понимания действий других, объясняют эффект мгновенного восприятия.



Образовательная кинезиология – ресурс для российского образования

"Опытный учитель, сам наслаждающийся движением, вдохновит и заинтересует учащихся в программе без усилий».

Пол Деннисон

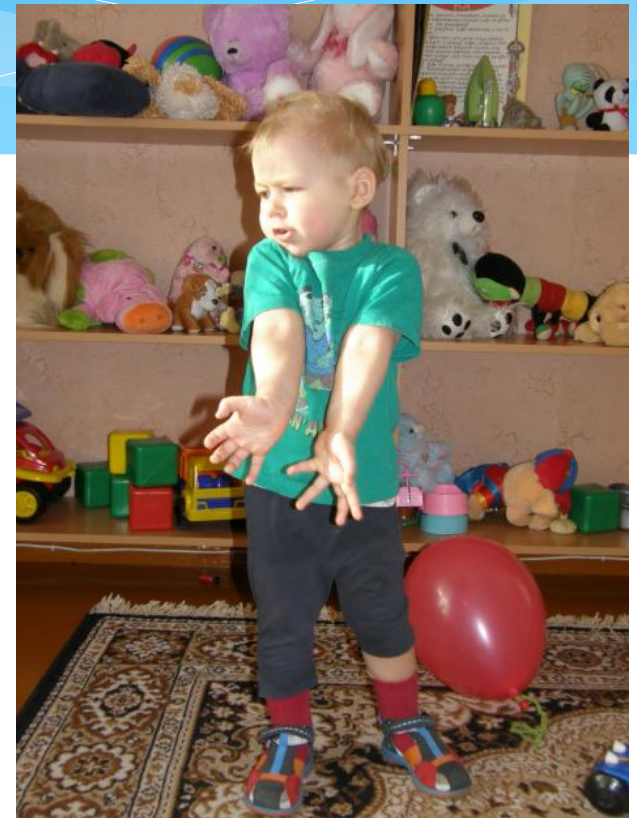


В настоящее время Гимнастику Мозга преподают более чем на 40 языках и применяют дома, в школе, в бизнесе, спорте, искусстве более чем в **80 странах мира**.

Что такое образовательная кинезиология?

Слово «образование» происходит от латинского «educere», означающего «вытягивать».

«Кинезиология» является производным от латинского корня «kinesis», что означает «движение». Это наука о движении человеческого тела. Образовательная кинезиология – система повышения возможности взрослых и детей независимо от возраста путем «вытягивания» потенциалов, заключенных в теле.



Гимнастика мозга (Brain Gym)

Комплекс «Гимнастика мозга» - разработан психологом Полом Деннисоном.

Это комплекс несложных упражнений, каждое из которых поможет ребенку справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно осваивать мир, выстраивать отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать.

Положительные результаты заметны практически сразу и имеют эффект накопления.



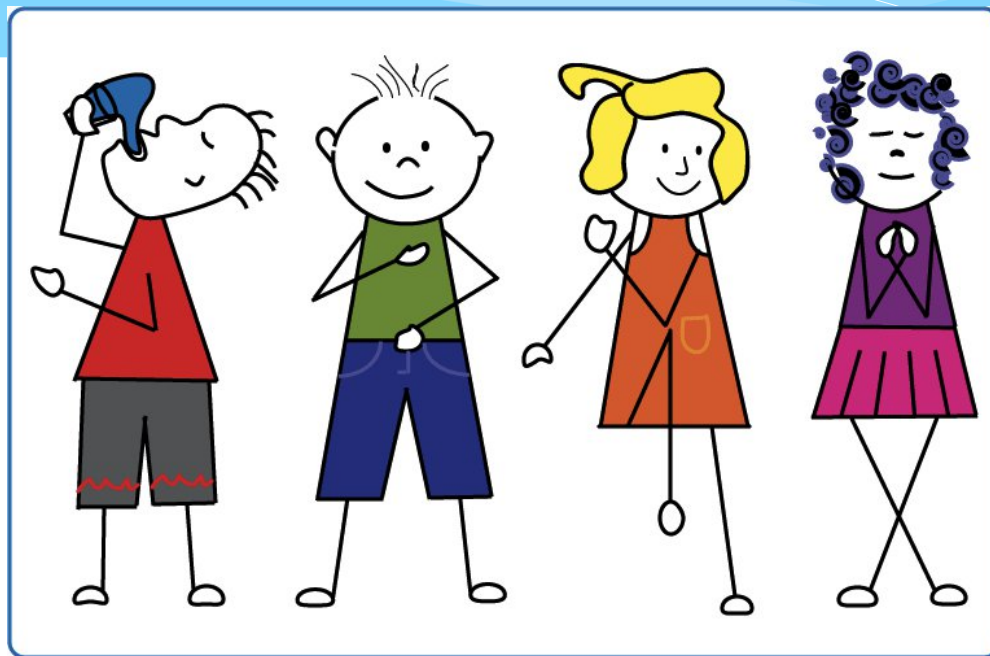
4 группы упражнений ГМ:

1. Пересекающие
2. Углубляющие
позитивное
отношение
3. Растягивающие
4. Повышающие
энергию



Комплекс Ритмирование

1. Вода
2. Кнопки Мозга
3. Перекрестные шаги (Кросс-кроллы)
4. «Крюки»
5. Включение сенсорных каналов
6. Ритмические игры



Обучение на основе движения – это ...

- выстраивание пространства и времени жизни детей с возможностью свободного движения;
- ритмические, музыкальные и социально-коммуникативные практики в режиме дня группы/класса, на ЛЮБЫХ занятиях;
- методы образовательной кинезиологии - «Гимнастика мозга» и др. телесно-ориентированные практики;
- учет педагогом в обучении латерального профиля, индивидуального стиля обучения ребенка.
- Обучение эффективной самоорганизации, работы и общения с детьми для педагогов и родителей.



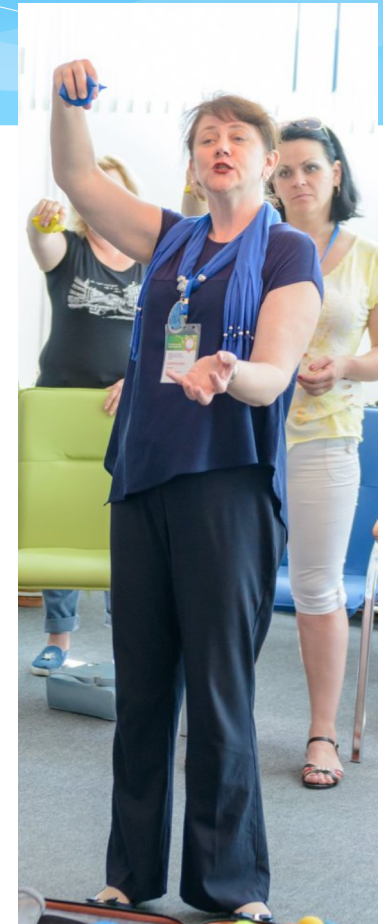
Образовательные эффекты Гимнастики мозга:

- оптимизация деятельности мозга;
- гармоничное развитие двухполушарного мышления;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей;
- улучшение работы долговременной и кратковременной памяти;
- развитие способностей к обучению и усвоению информации;
- повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере;
- восстановление работоспособности и продуктивности;
- снятие стресса, нервного напряжения, усталости;
- формирование абстрактного мышления.



Курсы повышения квалификации и семинары (18 - 72 часа):

1. На старт! Внимание! Марш!
2. Гимнастика мозга и балансы.
3. Латеральное переобучение для педагогов и учеников.
4. Доминантные латеральные профили и образовательная работа с ними.
5. Оптимальная организация мозга.
6. Базовые рефлексy и их интеграция в образовательной практике.
7. Ритмические практики в образовательном процессе.



Обучение на основе движение – источник радости для ребенка и Монтессори-учителя!



- Учиться, развиваться и выращивать свой мозг можно в любом возрасте!
- Радость, любопытство, удовольствие от движения могут быть с вами всегда!

Давайте учиться новому легко, радостно, эффективно!

Приглашаю познакомиться с
«Гимнастикой мозга» и
Образовательной
кинезиологией

Бояринцева Анна Викторовна
boyarintseva@institutdetstva.ru
+7(916)541-69-14

<https://braingymrussia.ru>

