

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23

ТРЕНИНГ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ:  
**«Как победить думскроллинг»**

*(февраль)*

Подготовил: педагог-психолог  
Аванесян С.С.

г. Ставрополь, 2024 г.

**Необходимые материалы и оборудование:** регистрационный лист, 3–4 ручки, формы для обратной связи, карандаши или ручки, стулья по количеству участников, мольберт, большой лист бумаги для заметок.

### **Вводная игра-приветствие «Фруктовый салат»**

Расставьте в кабинете стулья на один меньше, чем участников тренинга, и объясните правила.

#### **Педагог-психолог:**

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Я предлагаю вам разделить на три группы: «яблоки», «бананы», «апельсины». Когда я буду называть один из фруктов, например, «яблоки», участники группы «яблоки» меняются местами, а когда говорю «фруктовый салат» – все участники меняются местами. Стульев в комнате меньше, чем вас, поэтому один человек сесть не успеет. *(Педагоги делятся на группы, от двух участников в каждой. Проведите четыре раунда игры: называете каждую группу «фруктов» и «фруктовый салат».)*

### **Мини-лекция «Что такое думскроллинг»**

Думскроллинг – феномен, которому подвержено большое количество людей. *Раскройте значение понятия, его историю и характеристики, а также поговорите с педагогами об эмоциях, которые испытывают люди, подверженные данному феномену. Расскажите, что можно сделать, когда преобладают негативные эмоции и мысли, как избавиться от того стресса, который возникает от полученной информации. Обсудите, какие действия помогают забыть о желании читать плохие новости.*

**Стрессоустойчивость** представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые, эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

**Думскроллинг** – это неконтролируемое желание человека систематически просматривать новостной контент в сети, вычитывая только ту информацию, которая освещает плохие события. Несмотря на то, что получаемые сведения несут болезненный и разрушительный характер для его эмоционального состояния, он старается с каждым разом всё глубже погружаться в ту тему, которая его «зацепила».

Думскроллинг вредит психике и физическому здоровью. Постоянное чтение плохих новостей не стабилизирует психоэмоциональное состояние. Напротив, оно расшатывает нервную систему, порождая тревожность и стрессы. Они, в свою очередь, могут привести к паническим атакам и

серьёзным расстройствам психики, если вовремя не распознать проблему и не решить её.

Можно разработать правила «информационной гигиены», то есть правила работы с источниками информации в интернете, контроль потраченного на социальные сети времени и др. Всё это поможет ограничить вредное воздействие на психику человека большого количества негативной информации из интернета.

### **Упражнение «Распознаем эмоции»**

#### **Педагог-психолог:**

Представьте ту ситуацию, которая волнует, но не говорите о ней вслух. *(Говорите медленно, предложите участникам закрыть по желанию глаза.)* Спросите себя, почему она произошла. Как вы чувствовали себя в ней эмоционально и физически? Что вы хотели сделать в качестве реакции на свои чувства? Что вы сделали и сказали? Как ваши эмоции и действия повлияли на вас позже? *(Дайте педагогам 2 минуты на упражнение.)*

### **Упражнение «Преодолеваем преграды, проявляем положительные эмоции»**

#### **Педагог-психолог:**

Теперь подумайте, как ваши эмоции повлияли на ваши мысли и поведение. Помните, чтобы изменить отрицательные эмоции, необходимо изменить отрицательные мысли. И наоборот. Подумайте в этом направлении. Что вы можете сделать, чтобы изменить свою эмоцию в той ситуации, которая вас волновала, на положительную? Действуйте мысленно по схеме: эмоция-мысли-поведение-эмоция. *(Дайте участникам 2 минуты, чтобы выполнить упражнение.)*

### **Упражнение «Снижаем физическую уязвимость»**

#### **Педагог-психолог:**

Когда мы переживаем эмоции и анализируем мысли, мы сразу активизируем вопросы, связанные с жизнедеятельностью вашего организма. Помните, что ваши эмоции и мысли и их знак могут быть связаны с вашим питанием, сном и физической активностью. Не забывайте контролировать эти составляющие. Вспомните, как и когда питание или сон влияли на ваши эмоции, например, вы чувствовали раздражение, злость, если мало спали или не успели позавтракать? *(Дайте участникам 2 минуты, чтобы обдумать ответы. Затем спросите, хотят ли участники обсудить свои мысли. По желанию участников проведите обсуждение или продолжите занятие. Не настаивайте, если участники не захотят обсудить свои эмоции.)*

### **Упражнение «Усиливаем позитивные эмоции»**

#### **Педагог-психолог:**

Важным способом усилить или сосредоточиться на позитивных эмоциях – самим создавать их. Подумайте сейчас и скажите себе, что вы будете делать для того, чтобы создать положительную эмоцию, выберите 2–3 способа получения положительных эмоций. Старайтесь выбрать такие, которые можно применить в любых обстоятельствах, когда вас поглощают отрицательные мысли и эмоции. Например, выполнить дыхательные упражнения, почитать любимую книгу или посмотреть сериал. *(Дайте участникам 2 минуты, чтобы вспомнить или придумать, как создать положительные эмоции, и предложите обсудить, какие способы педагоги выбрали, какие ощущения и эмоциональные состояния они вызывают.)*

### **Упражнение на координацию «Грека»**

Попросите участников встать в круг и вслух произнести вслух хором известную скороговорку: «Ехал Грека через реку, видит Грека – в реке рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку – цап». Далее попросите еще раз повторить скороговорку, но слово «Грека» замените движением или жестом, например, взмахом руки. Когда участники произносят скороговорку в третий раз, замените уже два слова разными движениями – «Грека» и «рука». Например, вместо «грека» взмахните рукой, а вместо «рука» – сожмите руку в кулак. В четвертый раз замените движениями три слова – «Грека», «река», «рука». Участвуйте в упражнении вместе с педагогами, чтобы показать группе движения.

### **Упражнение «Отрезать, отбросить»**

Попросите участников мысленно вернуться к упражнениям «Распознаем эмоции», «Преодолеваем преграды», «Снижаем физическую уязвимость», «Усиливаем позитивные эмоции».

### **Педагог-психолог:**

Проанализируйте снова свои эмоции в неприятной ситуации. Как только почувствуете, что в душе появилась негативная мысль, немедленно представьте, как ее отрезаете и отбрасываете. При этом можно, например, резко хлопнуть в ладоши, чтоб лучше представить, как мысль отлетает от вас. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше визуализацию: поместите на место удаленной, негативной мысли другую, позитивную. *(Резко хлопните в ладоши, чтобы показать участникам, что мысль задвинута, она заменена. По желанию предложите участникам закрыть глаза, чтобы лучше визуализировать, а также повторить еще раз упражнения уже с другими мыслями, чтобы закрепить результат. В конце дайте возможность участникам поделиться ощущениями.)*

### **Упражнение «Передай эмоцию»**

Предложите участникам закрыть глаза. Загадайте положительную эмоцию, например, «удовольствие» и с помощью всего тела и лица покажите ее участнику справа, вначале «разбудив его прикосновением руки». Тот в свою очередь «будит» следующего участника справа и «передает» точно так же эту эмоцию, и так до последнего участника. Как только последний участник показывает полученную эмоцию, продемонстрируйте то, что вы загадали и показали первому участнику. Эта юмористическая игра дает возможность успокоить и переключить тех педагогов, которым не удалось или не совсем удалось включиться в визуализацию, а всем участникам оставляет заряд бодрости и радости.

### **Упражнение «Ритуал прощания»**

#### **Педагог-психолог:**

Спасибо вам, что пришли на нашу встречу. Надеюсь, сегодня у вас получилось избавиться от негативных эмоций и настроиться на позитивные мысли. В конце нашего занятия предлагаю вам заполнить небольшую форму, чтобы оценить, понравились ли вам упражнения тренинга.