**Игрушки и стресс**

Парамонова Екатерина Александровна

ученица 9 «Б» класса

 Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6

с углубленным изучением

иностранных языков»

Руководитель:

Титова Александра Николаевна

 учитель биологии и химии

 высшей квалификационной категории

Северодвинск

2020

Оглавление

Ведение…..……………………………………………….…………….…………..……………3

Глава 1 Стресс

1.1 Что такое стресс…………………………..…………….…………………………..…......…4

1.2 Виды и причины стресса ………………….…………..……………………………...…......4

Глава 2 Антистрессовые игрушки

2.1 История появления антистрессовых игрушек……………………………………………..5

2.2 Мнение психолога об антистрессовых игрушках……………………………………….....6

Глава 3 Антистрессовые игрушки у детей разного возраста

3.1 Анкетирование учащихся…………………………………………………………….……..7

Заключение…...………………………………………………..…………………..……...….......8

Литература…………………………………………………………………….…………...........10

ПРИЛОЖЕНИЕ 1………………………………………………………………………….……11

ПРИЛОЖЕНИЕ 2……………………………………………………………………………….12

ПРИЛОЖЕНИЕ 3…………………………………………………………………………...…..13

ПРИЛОЖЕНИЕ 4……………………………………………………………………………….14

ПРИЛОЖЕНИЕ 5……………………………………………………………...………………..17

ПРИЛОЖЕНИЕ 6………………………………………………………………...……………..23

ПРИЛОЖЕНИЕ 7……………………………………………………………….………………24

ПРИЛОЖЕНИЕ 8…………………………………………………………………...…………..25

**ВВЕДЕНИЕ**

Многие из нас знакомы с таким понятием и самим предметом как «Игрушка - антистресс». Куда ни глянь, обязательно увидишь кого-нибудь с вертушкой или шариком в руках и, не редко, это бывают не дети, а уже взрослые люди, которые тоже не прочь позабавиться с новым трендом.

Согласно исследованию, проведённому в 2017 году, бешеная популярность этих игрушек (спиннеров, жвачек) среди школьников и подростков вызвала тревогу у родителей и преподавателей. Многие из них задавались вопросом – «А зачем детям такие игрушки, какой у них может быть стресс?»

**Актуальность исследовательской работы:** Антистрессовые игрушки современные, модные и популярные.

**Цель исследовательской работы:** какие антистрессовые игрушки используют дети разного возраста

**Задачи исследовательской работы:**

1. Узнать, что такое стресс
2. Познакомиться с видами и историей игрушек - антистресс.
3. Выяснить, как изменяется выбор антистрессовых игрушек у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста
4. Познакомиться с мнением психолога школы
5. Научиться обрабатывать статистические данные

**Объект исследования**: игрушки - антистресс.

**Предмет:** зависимость выбора вида антистрессовой игрушки от возраста

**Гипотеза**: антистрессовые игрушки интересны в большинстве только младшим школьникам.

**Методы исследования:**

1. Изучение литературы и материалов в сети Интернет.

2. Анкетирование учащихся.

3. Интервьюирование педагога – психолога школы.

4. Анализ полученных результатов.

**ГЛАВА 1 СТРЕСС**

* 1. **Что такое стресс**

Термин «*стресс*» ввёл, а точнее позаимствовал из науки о сопротивлении материалов в 1936 году канадский физиолог Ганс Селье. Изначально это был технический термин, обозначающий напряжение, нажим и давление. Ганс Селье решил, что это применимо и к человеку. Тогда стресс рассматривали как приспособительную реакцию организма в экстремальных условиях (высокие температуры, болезни, травмы и т. д.). Сегодня проблема стресса рассматривается шире, в список стрессогенных факторов входят социально-психологические элементы, например, [конфликты](https://psychologist.tips/241-vidy-konfliktov-v-psihologii.html), неожиданности. (5)

В психологии стресс принято рассматривать, как особую форму переживания [чувств и эмоций](https://psychologist.tips/1086-emotsii-i-chuvstva-v-psihologii-sushhnost-vidy-funktsii-chem-otlichayutsya-emotsii-ot-chuvstv.html). Это психическое состояние, ответ организма на условия среды и требования, выдвигаемые средой к [личности](https://psychologist.tips/731-ponyatie-lichnosti-v-psihologii-sushhnost-i-struktura.html). С английского слово «стресс» переводится как «напряжение». (5) В зависимости от того, как человек оценивает сложившиеся условия, стресс оказывает дезорганизующее или мобилизующее влияние. Однако в любом случае сохраняется опасность истощения организма, так как в момент стресса все системы работают на пределе. (5) (Приложение 1, таблица 1) С точки зрения восприятия самой личности стресс проходит 3 стадии. (5) (Приложение 1, таблица 2) В умеренных количествах стресс полезен (эмоциональная встряска). Он повышает внимание и [мотивацию](https://psychologist.tips/2162-motiv-chto-takoe-v-psihologii-sistema-i-vidy-motivov.html), интерес, активизирует [мышление.](https://psychologist.tips/702-metody-aktivizatsii-myshleniya.html) Но в больших количествах стресс неизбежно ведет к снижению продуктивности. Кроме того, негативно отражается на здоровье, стимулирует заболевания. Независимо от природы стресса, реакция организма на биологическом уровне одинакова. (5) Очевидно, что часто повторяющиеся изменения в организме вредят здоровью; недаром говорят, что все болезни от нервов.

* 1. **Виды и причины стресса**

Существует несколько различных классификаций понятия *«стресс»*.

Согласно одной из них выделяют *эустресс* и *дистресс*.

Неприятный и опасный стресс называют [дистрессом](https://psychologist.tips/2704-distress-eto-ponyatie-priznaki-profilaktika.html). Положительный стресс называют эустрессом. (5) (Приложение 2, таблица 3)

В психологии существует много подходов к классификации видов стресса. В данной работе мы рассмотрели виды стресса *по сферам возникновения*. (Приложение 2, таблица 4)

Причиной стресса выступают новые и непривычные для личности условия жизнедеятельности. Мы привыкли думать, что детство – это счастливая и беззаботная пора, которая лишена всяческих тревог и переживаний. Но наши воспоминания основаны на сравнении взрослой и детской жизни. На самом деле детство – непростой период в плане эмоционального становления. Ребёнок всему учится впервые и познаёт мир, который не всегда оказывается к нему добр. Родители предъявляют к своему ребенку ряд требований: что он должен уметь в определенном возрасте, как он должен учиться. Несоответствие ожиданиям родителей и прочие факторы могут привести к сильнейшему стрессу. В каждом возрасте есть свои причины для стресса. (5) (Приложение 3, таблица 5)

**ГЛАВА 2 АНТИСТРЕССОВЫЕ ИГРУШКИ**

**2.1 История появления антистрессовых игрушек**

Каждый современный человек прекрасно знает, что такое стресс. Избавиться от тревожного чувства, как и плохого самочувствия, вызванного им, бывает не просто. К сожалению, не у всех есть возможность регулярно посещать хорошего психолога, а нервное напряжение нужно снимать как можно чаще. Отличной альтернативой решению проблемы может стать игрушка - антистресс, подходящая как взрослым, так и детям. (2)

На сегодняшний день существует огромное количество товаров, созданных для снятия стресса, отвлечения от повседневных проблем. Выполнены они в форме животных, кубиков и кубов, мячиков, спинеров, подушек и многого другого. Поэтому выбрать игрушки - антистресс и купить для себя или ребёнка будет очень просто. (2) Игрушки - антистресс недаром называют «антидепрессантами», ведь поднять настроение с их помощью можно за считанные минуты. Первые подобные изделия появились в Японии, а после бизнесмены всего мира с готовностью подхватили идею создания «крафтов». Таким образом, люди получили доступный товар, способный быстро избавить от проблем и успокоить нервы. Антистрессовые изделия справляются с плохим настроением, прогоняют хандру и помогают забыть о житейских трудностях. Нужно лишь отыскать «своё». (2, 3) Рассмотрим наиболее интересные, которые могут стать замечательным подарком для взрослого и ребёнка. (2, 3, 4) (Приложение 5, таблица 7)

* 1. **Мнение психолога об антистрессовых игрушках**

Колоссальная польза антистрессовых игрушек, раскрасок и игр неоспорима. Но есть у них и отрицательные стороны, о которых должен знать каждый взрослый, беспокоящийся о своем ребёнке. Не нужно заменять антидепрессантами живое общение, не интересуясь проблемами сына или дочери. Нельзя позволять полностью переключаться на игру, игнорируя все, что происходит вокруг. (2) Антидепрессантам не место в школе, ведь ребёнок может полностью перенести всё внимание на них, отвлекаясь от учебного процесса. В некоторых школах администрация запрещает приносить с собой подобные вещи. Но иногда бывают исключения, и тогда ребятам позволяют брать в школу мяч игрушка - антистресс, который нужно сжимать в руке или кубик - рубика. (2) Антистрессовая игрушка должна быть полезной, поэтому подбирать её нужно осознанно, а использовать правильно. О стрессе, пользе и вреде антистрессовых игрушек я поговорила со штатным педагогом – психологом МАОУ «СОШ № 6 с углублённым изучением иностранных языков» г. Северодвинска Натальей Павловной Довгань.

- *Могут ли дети испытывать стресс?*

- Безусловно, могут, - уверена Наталья Павловна. – Неблагоприятных факторов, способных вызвать у ребёнка стресс, множество: болезнь, разлука с мамой, реакция на переживания близкого человека, адаптация к школе и т.п. Основное проявление стресса – это резкое изменение поведения. У ребёнка может наблюдаться замкнутость, агрессия.

- *Как помочь ребёнку справиться со стрессом?*

- Любому человеку в такой ситуации необходима разрядка, позволяющая переключиться с тревожащих его мыслей на что-то другое, – говорит психолог. – Расслабить нервную систему и уменьшить волнение можно с помощью тактильных ощущений (погладить котенка, смять или порвать бумагу, перебрать чётки, пощелкать автоматической шариковой ручкой и т. П.). Подушечки пальцев являются крайне чувствительными.

- *Могут ли помочь игрушки – антистресс?*

По словам Натальи Павловны: тактильный способ уменьшить волнение существовал всегда. Объединяет все игрушки – антистресс то, что человек крутит, вертит, мнёт, растягивает их в руках, отвлекается на это действие и постепенно успокаивается. Поэтому в качестве средства, позволяющего справиться с волнением, такие игрушки подходят. Но к выбору антистрессовых – игрушек, как и игрушек вообще, следует подходить внимательно и осторожно. Во-первых, они должны быть сделаны из безопасных материалов. Во-вторых, следует учитывать возраст ребенка. В-третьих, игрушка должна положительно влиять на его развитие. В-четвёртых, игрушку не обязательно покупать, а можно сделать своими руками.

**ГЛАВА 3 АНТИСТРЕССОВЫЕ ИГРУШКИ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

**3.1 Анкетирование учащихся**

С целью изучения мнения детей об антистрессовых игрушках мы разработали анкету для учащихся разного возраста. Для детей, не достигших 14 лет, к анкете прилагалось согласие для родителей (законных представителей); дети старше 14 лет согласие для участия в анкетировании изъявляли самостоятельно. (Приложение 6) В анкетировании приняли участие обучающиеся МАОУ «СОШ № 6 с углублённым изучением иностранных языков» г. Северодвинска и их родители: 21 человек возрастом 9 – 10 лет; 12 человек – 14 – 15 лет и 28 человек – 16 – 17 лет., всего 61 человек (Приложение 7, таблица 8) Согласно полученным данным у 85% учеников начальной школы есть антистрессовые игрушки; в среднем звене такими игрушками владеют 79% опрошенных; а у старшеклассников – это всего лишь 33%. (Приложение 8, диаграмма 1)

Ученики младших классов в 57% случаев просто играют в свободное время в эти игрушки; в средних классах – все 100% опрошенных воспринимают антистрессовую игрушку, как просто игрушку; а вот в старших классах эта цифра составляет – 50% (Приложение 8, диаграмма 2) При этом, 94% детей в возрасте 9 – 10 лет считает, что такая игрушка помогает им справиться со стрессом или напряжением; у детей 14 – 15 лет эта цифра составляет – 60%; а вот в возрасте 16 – 17 лет 100% детей уверенны, что антистрессовые игрушки им помогают. (Приложение 8, диаграмма 3) Основными антистрессовыми игрушками, которые есть у них дома, опрошенные назвали: сквиши (64%; 25%; 14% - соответственно возрасту); антистрессовые раскраски (36%; 33%; 29%) и игрушки/подушки (в младшей группе их не указали; в средней – 42%; в старшей – 57%). (Приложение 8, диаграмма 4) И, последний вопрос в анкете, мы адресовали родителям учащихся (с целью изучить и их мнение). В результате получили следующие данные: у учеников начальных классов 50% родителей считают, что антистрессовые игрушки – это просто игрушки; 44% - отметили, что они выполняют свою роль и помогают детям снять стресс/напряжение; а 6% - указали, что антистрессовые игрушки больше помогают им – родителям. (Приложение 8, диаграмма 5) 36% родителей учеников среднего звена проголосовали за обычную игрушку; 9% - считают их баловством; при этом – 46% родителей согласны, что антистрессовые игрушки помогают их детям при стрессе или напряжении; и 9% - сами не прочь воспользоваться такой игрушкой. (Приложение 8, диаграмма 5)

Голоса же родителей при ответе на вопрос разделились, практически, поровну: 33% - за обычную игрушку; 33% - считают их баловством; 34% - согласны, что антистрессовые игрушки помогают их детям; а вот себе в помощь их не выбрал никто. (Приложение 8, диаграмма 5) Таким образом, большинство, владеющих антистрессовыми игрушками – это дети младшего школьного возраста. А вот старшеклассникам такие игрушки не интересны. Это можно объяснить изменением ведущего типа деятельности. Ведь у младших ребят - это игра, а у старших – более серьёзный познавательный процесс. При этом большинство, имеющих антистрессовые игрушки используют их просто для игр, при этом полагая, что они помогают снять напряжение.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате проведённой исследовательской работы мы узнали, что такое стресс, какие виды стресса бывают, как его преодолевать. Мы познакомились с историей возникновения антистрессовых игрушек, как к таким игрушкам относятся дети и их родители. В этой работе мы познакомились с обработкой статистических данных. Составили и провели анкетирование среди обучающихся школы, которое показало, что большинство детей младшего и среднего школьного имеют антистрессовые игрушки. Предпочтение было отдано мягким игрушкам сквиши. Старшеклассников антистресски совсем не интересуют, единицы ребят, которые их имеют, отдают предпочтение подушкам антистресс. Вера, что такая игрушка оправдывает своё назначение, крепка у младших ребят и у старшеклассников, тогда как дети среднего школьного возраста сомневаются в этом. Узнали, что пссихологи положительно относятся к таким игрушкам, онако, обращают внимание, что к выбору необходимо подходить внимательно и осознанно. Таким образом, чем старше ребёнок, тем меньше ему нужна антистрессовая игрушка. Наша гипотеза подтвердилась.

**Литература**

1. Ежедневная газета «Вечерний Барнаул». Нужны ли ребенку антистрессовые игрушки? [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

www.[info-vb.ru](http://info-vb.ru/)›[2018/07/16…li…antistressovye-igrushki/](http://info-vb.ru/2018/07/16/nuzhny-li-rebenku-antistressovye-igrushki/)

# Игрушки – антистресс – топ 10 лучших современных игрушек (фото, где купить и как пользоваться) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.[vibrat-detiam.com.ua](http://vibrat-detiam.com.ua/)›[igrushki-antistress…igrushek…](http://vibrat-detiam.com.ua/igrushki-antistress-top-10-luchshih-sovremennyih-igrushek-foto-gde-kupit-i-kak-polzovatsya.html/)](http://www.slovari.ru)

1. Игрушки, снимающие стресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.](http://www.slovari.ru)[[nerveslab.com](http://www.slovari.ru)](https://nerveslab.com/)[›](http://www.slovari.ru)[[stati/390-igrushki…stress.html](http://www.slovari.ru)](https://nerveslab.com/stati/390-igrushki-snimayuschie-stress.html)
2. Новинки рынка игрушек – развиваемся и снимаем стресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www. Irinazaytseva.ru/ziziboba.html](http://www.kakprosto.ru/kak-824378-chto-takoe-bylina#ixzz4cRjf5qUP )
3. Стресс — что такое: факторы и виды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www. [psychologist.tips](https://psychologist.tips/)›2702-stress-chto…i-vidy.html
4. Топ-10 самых популярных игрушек-антистресс для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www. [rastishka.by](http://rastishka.by/)›[articles…samyx…igrushek-antistress…v…](http://rastishka.by/articles/top-10-samyx-populyarnyx-igrushek-antistress-dlya-detej-v-2017-godu/)
5. Увлекательные способы снятия стресса – Развитие ребёнка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www. [childdevelop.ru](https://childdevelop.ru/)›[Статьи](https://childdevelop.ru/articles)›[Воспитание](https://childdevelop.ru/articles/upbring)›[4915](https://childdevelop.ru/articles/upbring/4915/)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Таблица 1 Влияние стресса на организм**

|  |  |
| --- | --- |
| Стадия возбуждения |  Реакция организма |
| 1 | Повышается адреналин, это стимулирует выработку кортизола, за счёт чего накапливается дополнительная энергия, повышается сила и выносливость. Человек испытывает прилив энергии. (5) |
| 2 | Чем дольше длится первая стадия возбуждения, тем больше накапливается адреналина и кортизола. Постепенно они заменяют сератонин и дофамин, а эти гормоны отвечают за хорошее настроение, радость и уверенность в себе (спокойствие). Соответственно, ухудшается настроение, отмечается тревога. Кроме того, избыток кортизола провоцирует снижение иммунитета и развитие заболеваний. Человек часто болеет. (5) |
| 3 | Постепенно снижается внимание, накапливается усталость и раздражение. Попытки взбодрить себя кофе, энергетиками, спортом или таблетками делают только хуже. (5) |
| 4 | Гормональный баланс настолько нарушен, что из себя выводит каждая мелочь. Стрессоустойчивость окончательно падает. (5) |

**Таблица 2 Стадии стресса**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Характеристика |
| 1 | Чувство тревоги, связанное с конкретными обстоятельствами. Сопровождается сначала упадком сил, а затем активной борьбой с новыми условиями. (5) |
| 2 | Приспособление к пугающим ранее условиям, максимальное функционирование систем организма. (5) |
| 3 | Стадия истощения, что проявляется сбоем [защитных механизмов](https://psychologist.tips/245-mehanizmy-psihologicheskoj-zashhity-lichnosti.html) и дезориентацией в жизни. Снова возникает тревога и ряд других негативных эмоций и чувств. (5) |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Таблица 3 Особенности эустресса и дистресса**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид стресса | Особенности |
| Эустресс | Человек испытывает положительные эмоции, он уверен в себе и готов совладать с ситуацией и сопровождающими ее эмоциями. Такой вид стресса пробуждает человека, заставляет двигаться вперед. Это позитивная взволнованность и радость. (5) |
| Дистресс | Результат критического перенапряжения. Он препятствует развитию человека и провоцирует ухудшение здоровья. (5) |

**Таблица 4 Виды стресса по сферам возникновения**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Виды стресса по сферам возникновения |
| 1 | Внутриличностный стресс (несбывшиеся ожидания, бессмысленность и бесцельность поступков, нереализованные потребности, болезненные воспоминания и т. д.) (5) |
| 2 | Межличностный стресс (проблемы во взаимоотношениях с людьми, критика и оценка, конфликты) (5) |
| 3 | Финансовый стресс (невозможность оплатить квартплату, задержка зарплаты, нехватка средств и т. д.) (5) |
| 4 | Личностный стресс (трудности, связанные с выполнением [социальных ролей](https://psychologist.tips/2524-sotsialnye-roli-chto-eto-v-psihologii-struktura-i-vidy.html), соблюдением и несоблюдением обязанностей) (5) |
| 5 | Семейный стресс (все трудности, связанные с семьей, взаимоотношения поколений, [кризисы](https://psychologist.tips/1093-semejnye-krizisy-normativnye-i-nenormativnye-po-godam-prichiny-kak-preodolet.html) и [конфликты в семье](https://psychologist.tips/1105-semejnye-konflikty-chto-eto-ih-prichiny-i-razreshenie.html), выполнение супружеских ролей и т. д.) (5) |
| 6 | Экологический стресс (неблагоприятные природные условия) |
| 7 | Общественный стресс (проблемы, касающиеся всего общества или категории людей, к которой себя относит личность) (5) |
| 8 | Рабочий стресс (проблемы в трудовой сфере) (5) |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Таблица 5 Причины стресса у детей**

|  |  |
| --- | --- |
| Причина | Описание |
| Разлука | Будь то расставание с матерью, отцом или любимыми друзьями, это всегда стрессовая ситуация. Даже в младенческом возрасте ребенок чувствует, когда мама уходит, и ведет себя не так, как обычно. Малыш привыкает находиться рядом с матерью с первых дней жизни и всегда чувствует, что её нет. В более взрослом возрасте стресс может спровоцировать отъезд отца, развод родителей, расставание с друзьями в садике, во дворе или школе. (5) |
| Болезнь | Ребенок с хроническим заболеванием, требующим постоянного лечения, подвергается постоянным стрессам. Ему необходимо посещать врачей, он испытывает страх из-за болезненных процедур или самого заболевания. Даже разовое посещение стоматолога может привести к психологической травме, после которой ребёнок будет плакать при любой проблеме с зубами. (5) |
| Учёба | С поступлением в школу у ребёнка добавляется ещё одна причина для переживаний: контрольные, экзамены, срезы, доклады. Каждый взрослый может вспомнить, как он сильно волновался перед экзаменом или как не спал всю ночь перед контрольной. (5) |
| Нарушение привычного уклада жизни | На состоянии ребёнка сказывается переезд на новое место, появление нового члена семьи, смена распорядка дня (первая или вторая смена). Все это приводит к необходимости заново адаптироваться к новым условиям. (5) |
| Внутренний конфликт | Родители не всегда понимают, что происходит с ребёнком, когда он начинает вести себя непривычным образом, ведь внешние условия не изменились и всё хорошо. Иногда причина стресса – это внутренняя борьба, чувство вины за что-то или комплексы. (5) |
| Давление со стороны | Ребёнок практически постоянно подвергается давлению, начиная от первых шагов, которых ожидает вся семья, и заканчивая давлением сверстников, которые также выдвигают определённые требования к ребенку. В школе это давление может быть особенно сильным, так как утвердиться среди одноклассников бывает довольно трудно даже самому общительному ребёнку. (5) |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Таблица 6 Увлекательные способы снятия стресса у детей вместе с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Способ | Описание |
| **Рассматривайте старые фотографии** | Сядьте на диван и рассматривайте старые семейные фотоальбомы. Поговорите с ребёнком о том, какие события и люди изображены на фотографиях. Расскажите ребёнку историю вашей семьи. (7) |
| **Занимайтесь медитацией вместе с ребёнком** | Если вы раньше не занимались медитацией, руководствуйтесь видеоуроками. Лягте на пол или просто примите удобную позу, закройте глаза и включите расслабляющую музыку. Позвольте вашему сознанию расслабиться. После медитации обсудите с ребёнком этот опыт. (7) |
| **Играйте в настольные или карточные игры** | Ничто так не помогает справиться со стрессом, как игры с друзьями. Играйте с ребёнком в настольные игры, которые он любит больше всего. (7) |
| **Запускайте воздушного змея** | Если позволяет погода, запускайте вместе с ребёнком воздушного змея. Это очень веселое занятие. Вы можете купить змея в магазине игрушек или сделать его вместе с ребенком своими руками. (7) |
| **Читайте** | Выберите вместе с ребёнком книгу, читайте ее вслух. Маленькие дети любят, когда родители читают им. Во время чтение делайте паузы и задавайте ребенку вопросы. Можно также предложить ребёнку некоторое время читать про себя, а после этого обсудить прочитанное. (7) |
| **Смотрите** **на** **небо** | Выйдите с ребёнком на природу. Лягте на траву и смотрите на небо. Рассматривайте облака и говорите, на что они похожи. Расскажите ребёнку о видах облаков и о том, что они означают. Вечером рассматривайте звёзды и ищите созвездия. Расскажите ребёнку об астрологии и о том, как в древние времена звёзды указывали людям путь. (7) |
| **Работайте в саду** | Даже маленькие дети любят работать в саду. Летом берите ребёнка с собой в сад или просто ухаживайте за комнатными растениями. Расскажите ему, что такое фотосинтез и как полезна растительная пища. Также объясните, какие насекомые чаще всего встречаются в саду. Зимой ухаживайте за комнатными растениями. Устройте с ребёнком научный проект: каждый день измеряйте рост растений или считайте дни, пока растение зацветёт. (7) |
| **Подводите итоги дня** | В конце дня поговорите с ребёнком о том, с какими трудностями он столкнулся за день, и что, наоборот, было весёлым. Это хороший способ сохранять с ним близкую связь и оставаться в курсе его дел. Поговорить о своем дне с кем-то, кто вас внимательно выслушает – хороший способ справиться со стрессом. (7) |
| **Посмотрите фильм** | Налейте чай, возьмите плед, устройтесь поудобнее и включите фильм. Это поможет вам на время забыть о тревогах, проблемах и просто расслабиться. (7) |
| **Совершите велосипедную прогулку** | Велосипедные прогулки всей семьей помогут вам укрепить связь с близкими людьми. Кроме того, физическая активность – это прекрасный способ развеяться и получить хорошую дозу эндорфинов. Проводите время с семьёй и вместе с тем укрепляйте здоровье. (7) |
| **Слушайте** **музыку** | Отвлекитесь от дел, сядьте и послушайте музыку. Если у вас с ребёнком разные музыкальные вкусы, можно слушать музыку в наушниках. Это поможет вам расслабиться. Делитесь друг с другом своими любимыми песнями. Если ребёнок маленький, потанцуйте вместе с ним. (7) |
| **Пускайте мыльные пузыри** | Это занятие приносит много удовольствия даже детям старшего возраста. Считайте, сколько пузырей вы сможете выдуть за раз, сколько из них лопнут до того, как долетят до земли. Для еще большего веселья можно привлечь к игре домашнего питомца. (7) |
| **Испеките вместе с ребёнком что-то вкусное** | Испеките вместе с ребёнком кексы или торт. Кулинария – весёлое, простое и недорогое занятие, которое позволит вам расслабиться и сделать что-то вместе с ребёнком. (7) |
| **Гуляйте** | Гуляйте на природе и наслаждайтесь окрестными пейзажами. Физическая активность поможет вам почувствовать себя лучше, а неторопливый темп прояснит ум. (7) |
| **Позвоните другу** | Позвоните своему близкому другу – это поможет вам восстановить силы и воспрянуть духом. Оставайтесь на связи, делитесь своими переживаниями, вспоминайте веселые моменты. (7) |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Таблица 7 Антистрессовые игрушки**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Описание |
| **Антистрессовые подушки** | Окрашенные в яркие цвета подушки, имеющие привычные или необычные формы, вызывают исключительно положительные эмоции. Дети могут играть с ними, а взрослые – использовать вместо обычной подушки. [Оригинальные подушки игрушки бывают в форме животных, геометрических фигур, рыбок, машинок, фруктов, упаковок со жвачками и так далее](https://goo.gl/LUowdJ). Качественные изделия имеют специальное покрытие, препятствующее оседанию пыли. Благодаря этому в них никогда не селятся пылевые клещи, а внешний вид остается прежним даже через время. Ткань, использованная для пошива, не выгорает, а наполнитель для игрушек – антистресс, состоящий из мельчайших гранул полистирола, не впитывает влагу и не утрачивает первоначальный объем. Благодаря уникальному наполнителю подушки всегда остаются мягкими. Почувствовать себя лучше можно всего через несколько минут контакта с изделием. [**Антистрессовые подушки**](https://goo.gl/LUowdJ) в виде С-образных валиков удобно брать с собой, отправляясь в путешествие. Они бывают однотонными, разноцветными и похожими на сказочных животных. Если вы хотите купить подушку игрушку – антистресс для взрослого человека, то выбирайте для него именно этот вариант, ведь он очень удобен для сна в сидячем положении, например, во время длительных автобусных переездов. (2) |
| **Мягкие игрушки – антистресс** | Выбор игрушек – антистресс шире, чем их собратьев – подушек. В коллекции изделий есть смешные бабочки, красочные зверушки-цифры, змеи, матрешки, монстры, барашки и так далее. Некоторые из них продаются целыми «семьями». Мягкие тканевые антистрессовые животные: кошечки, мышки, длинноухие зайки, смешные мишки, мультяшные машинки, смайлики, куклы и многое другое призваны избавить современного человека от плохого настроения. Для пошива изделий используют мягкий синтетический материал: плюш или короткий мех. Наполнителем служит очень мелкий, гранулированный полистирол, позволяющий сминать игрушки, изменять их форму. Только малышам следует выбирать максимально плотные изделия, ведь многим из них очень хочется узнать о том, что внутри игрушек – антистресс, а это приводит к тому, что изделие становится непригодным к использованию. (2) |
| **Антистрессовая ручка** | Наверное, вы замечали за собой, как бессознательно вертите ручки, карандаши, барабаните пальцами по столу, переминаетесь с ноги на ногу, когда долго стоите или сидите. Чтобы не раздражать окружающих своей суетой, можно купить **Think Ink Pen – это ручка, работающая по назначению, то есть пишущая и заодно снимающая нервное напряжение.** Её можно вращать, вертеть, сгибать, разбирать на части. Стержень сменный, вся конструкция выглядит как плотная металлическая пружина. В дополнение к ней идет тонкая пружинка и круглые магниты. Ее **можно гнуть, крепить к главной части разными способами при помощи съемных деталей.** Think Ink Pen – интересное изобретение, которое могут использовать как школьники, так и бизнесмены. Ручка станет частью подарка на праздник или просто приятным сувениром. (2) |
| **Mokuru** | Новинка приехала к нам из Японии. У нее есть несколько названий, **Kukurin, Fidget stick или Kururin.** Её форма проста, а цветовая гамма разнообразна. Mokuru дословно переводится как «дерево» и «поворот». Для ее изготовления используют древесину бука. Японский антистресс выглядит как цилиндр с прорезиненными наконечниками по обеим сторонам и антискользящим покрытием по всей поверхности. Именно резиновые части превращают его в неваляшку. Играют с мокуру в одиночку или целой компанией. Она заставляет концентрировать внимание, тренирует глазные мышцы. Во время выполнения трюков развивается гибкость, ловкость кистей рук в целом и пальцев отдельно. Небольшие размеры позволяют играть мокуру дома, в школе, офисе. Смысл неваляшки заключается в поиске способа перевернуть ее так, чтобы она приняла вертикальное положение. Это развивает фантазию. Самые «опытные» игроки заставляют игрушку переворачиваться в воздухе, подбрасывая над столом, крутят одновременно несколько штук, используя одну или две руки. (2) |
| **Модульная ручка с магнитами Polar Pen** | **Polar Pen** заслужила звания первой в мире ручки, одновременно являющейся магнитом, стилусом, трансформером, пишущей принадлежностью. **Состоит игрушка из магнитных цилиндров разного размера, полых внутри.** Polar Pen можно использовать в письме, играть ею, применять как стилус. Притягивающиеся и отталкивающиеся магниты делают игру увлекательной, а само устройство обладает уникальными антистрессовыми функциями. Ручка укомплектована двумя стилусами из токопроводящей резины, работающими на сенсорных экранах планшетов и смартфонов. Верхнее покрытие корпуса – напыление из нержавеющей стали. Форма и цвет легко изменяются путем объединения двух ручек разных цветов (золотого или серебряного). (2, 4) |
| **Антистрессовый брелок – зайка** | Мягкие [**зайчики – антистресс**](https://goo.gl/cHTkLv) **с**шиты из натурального кроличьего меха и выглядят привлекательно, а главное – мило. Дотрагиваясь до нежной меховой шерстки зайчишки, хочется зарыться в неё, забыть обо всем на свете. Широкая цветовая гамма позволяет [выбрать то изделие, которое будет по душе вам или вашему ребенку.](https://goo.gl/cHTkLv) Наличие небольшой цепочки с креплением и карабином дает возможность использовать зайку в качестве брелока или украшения для сумки, чтобы синий, белый, желтый или красный пушистый друг был всегда рядом. (2) |
| **Мячик – антистресс** [**«FUNNY BUBBLES»**](https://goo.gl/PM4NwN) | Силиконовый, упакованный в сетку с круглыми отверстиями [**мяч игрушка – антистресс**](https://goo.gl/PM4NwN)**,** на первый взгляд кажется простым, непримечательным изделием, каких тысячи. Его размер небольшой, всего 4,5 см. и потому мяч удобно размещается в руке. Но стоит сжать его в руках, как он превратится в гроздь ярких пузырьков. Мягкие шарики представлены в нескольких цветовых вариациях. Их еще называют пузырьки – антистресс, и виноград, и вирусный мячик. Но как бы изделие не величали, игра с ним поможет расслабиться, снять напряжение как взрослому человеку, уставшему от рабочих будней, так и школьнику, готовящему сложные уроки. Игрушка – антистресс шарик в сетке дарит необычные тактильные ощущения, от которых в восторг все: и ребята, и взрослые. (2) |
| **Ручная жвачка – антистресс** | [**Handgum, Silly Putty,**](https://goo.gl/weGr1g) Шоколад – необычная «жвачка», которую не жуют, а тискают в руках. Своеобразный разноцветный пластилин с ароматом шоколада или кофе становится жидким, твердым или мягким, зависимо от того, что с ним делают. Потому что игрушка – антистресс резиновая. Он не липнет к рукам и различным поверхностям. Это означает, что опасаться пятен, как при игре с пластилином, не придется. Из ароматной массы не только дети, но и взрослые с удовольствием лепят все, что душе угодно: от простых мячиков до фигурок животных. Антистрессовая ручная жвачка расслабляет, поднимает настроение, развивает мелкую моторику, благотворно влияет на настроение и организм человека в целом. При ударе тяжелым предметом игрушка делится на кусочки, которые не сложно собирать в единую массу, а лежа на столе, растекается в лужицу. После игры жвачку обязательно убирают в специальный контейнер и оставляют в нем до следующей игры. Handgum станет замечательным подарком людям всех возрастов. Помните: малыши должны находиться под присмотром взрослых, ведь желание попробовать на вкус вкусно пахнущую шоколадом штучку они захотят непременно. Но в целом – это замечательные игрушки – антистресс для детей, развивающие фантазию и мелкую моторику. (2) |
| **Забавные рожицы Caomaru** | **Caomaru** – забавные рожицы, позволяющие на время забыть о скучных буднях, проблемах или рутинной работе. Они снимают моральное напряжение, быстро поднимают настроение. Представляют собой изготовленные из полиуретановых смол небольшие головы, удобно размещающиеся в руках. Отличаются они друг от друга выражением лиц, изменяющимся при растягивании, а также цветом (бывают светлыми и темными). Изделие прочное, практически не пачкается, а если это случится, то вернуть первоначальный вид ему сможет мытье под проточной водой. (2) |
| **Настольные конструкции** | Магнитные головоломки, каменные органайзеры, некоторые конструкторы, трехмерные паззлы, собранные из гвоздиков платформы и сферы, в которых после встряхивания падает «снег». Все эти нехитрые, но занимательные вещицы не только снимут напряжение, но и займут свободное время. Это своеобразные, но оригинальные игрушки – антистресс. Наблюдение за падающими снежинками или неостанавливающимся маятником зачаровывает, заставляет забыть обо всем на свете хотя бы на время. Сбор магнитного конструктора, в том числе светящегося, отвлекает от жизненных забот, развивает мышление, мелкую моторику, особенно, если им играют дети. (2) |
| **Спиннер – антистресс** | Это игрушка-вертушка небольшого размера, которую вращают в руке. Её нельзя назвать функциональным изобретением, но для человека, пальцы которого постоянно находятся в движении, она станет незаменимой. С помощью простых игрушек можно избавиться от массы вредных привычек, которые есть не только у детей, но и взрослых. Вместо того чтобы накрутить на палец прядь волос, теребить пуговицу пиджака, вертеть карандаш или авторучку, барабанить по столу и так далее, в руки можно занять неброским изобретением. Его удобно вертеть, не вынимая из кармана, ведь он прекрасно там помещается. Игрушка – антистресс – спиннер может стать отличным тренажером для пальцев рук. Спиннеры отличаются формой, размером, цветом и весом. Для изготовления используются пластик, дерево, металл. Дети могут устраивать с ним целые соревнования, используя разные трюки, учась виртуозному владению этой маленькой, но полезной штучкой. (2, 4) |
| **Антистрессовый кубик** | Снять стресс поможет [**игрушка – антистресс fidget cube с кнопками, издающими звуки,**](https://goo.gl/pPM3nv)схожие с клацаньем авторучки или клавиш компьютера. Переключение клавиш манипулятора может быть плавным и резким. В первом случае он издает громкие звуки, во втором – более тихие. Игрушка выполнена так, что ее поверхность вызывает ощущение, будто палец коснулся поверхности натурального камня. Зубчатые колесики, которые есть на одной из сторон куба, подталкивают к выполнению вращательных движений. Колесико компьютерной мыши напоминают ролики, как и диск с ручкой, которые можно вращать пальцем, вызывают чувство покоя. (2) |
| **Раскраска – антистресс** | И ещё одно средство, избавляющее от проблем, ведь многие люди находят успокоение именно в рисунке. Она часто становится частью арт-терапии, а поклонники этих книг для раскрашивания собираются в целые клубы и похвастаются своими шедеврами. Картинки с мелкими элементами таят в себе массу загадок, потому во время раскрашивания можно увидеть животных, птиц, растения и многое другое. Есть простые раскраски с небольшими, простыми рисунками, а другие, наоборот, имеют замысловатые узоры, рассчитанные на «профессионалов». Сложно сказать какие лучшие раскраски – антистресс, ведь каждый подбирает их по своим вкусам и предпочтениям. Стараниями разработчиков появились не только доступные картинки с антистрессовыми рисунками, но и онлайн версии, для раскрашивания которых можно использовать более сотни цветов и оттенков. Но вёе-таки раскрашивать настоящую, а не виртуальную, книгу намного приятнее и удобнее, особенно, если [выбираете раскраски – антистресс для детей](https://goo.gl/5256TF). (2) |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

**Анкета учащихся**

|  |
| --- |
| **Уважаемые ребята и их родители, предлагаю Вашему вниманию небольшую анкету и буду благодарна за ответы. Заранее спасибо)****Согласие** родителей (законных представителей) обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_на проведение анкетирования «Твоё отношение к антистрессовой игрушке» (для проведения исследовательской работы ученицы 8 класса «В» Девдера Елизаветы)Согласен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО/Подпись)Не согласен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО/Подпись)**При ответе на вопросы, обведите подходящий ответ или укажите свой**1. Сколько тебе лет?
2. Есть ли у тебя антистрессовая игрушка или раскраска?

ДА НЕТ НЕ ЗНАЮ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ1. Если есть, то какая и откуда?
2. Когда ты её используешь?
* когда расстроен или волнуешься
* просто играю в свободное время
* не замечал
1. Помогает ли тебе такая игрушка справиться со стрессовой ситуацией или напряжением?

ДА НЕТ НЕ ЗАМЕЧАЛ1. ВОПРОС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ):

Как Вы считаете, антистрессовые игрушки – это…* обычная игрушка
* баловство
* помогает снять стресс и напряжение у ребёнка
* больше помогает мне, чем ребёнку)
 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Таблица 8 Результаты анкетирования учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Статистика (человек) |
| Вопрос | 9 – 10 лет (21 анкета) | 14 – 15 лет(12 анкет) | 16 – 17 лет(28 анкет) | Итого(61 анкета) |
| **1.** Есть ли у тебя игрушка – антистресс:* да
* нет
 | 183 | 111 | 622 | 3526 |
| **2.** Когда ты её используешь:* когда расстроен
* просто играю
 | 414 | -11 | 22 | 627 |
| **3.** Помогает она тебе справиться со стрессом/напряжением:* да
* нет
 | 151 | 32 | 2- | 203 |
| **4.** Вид антистрессовой игрушки:* сквиши
* раскраска
* игрушка/подушка
 | 95- | 345 | 124 | 13119 |
| **5.** По мнению родителей, антистрессовая игрушка – это:* обычная игрушка
* баловство
* помогает детям
* помогает больше самому родителю
 | 9-81 | 4151 | 222- | 153152 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

**Результаты анкетирования учащихся**

**Диаграмма 1**

**Вопрос 1** Есть ли у тебя игрушка – антистресс?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8 (продолжение)**

**Диаграмма 2**

**Вопрос 2** Когда ты используешь игрушку – антистресс?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8 (продолжение)**

**Диаграмма 3**

**Вопрос 3** Помогает ли она тебе справиться со стрессом/напряжением?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8 (продолжение)**

**Диаграмма 4**

**Вопрос 4** Какая у тебя антистрессовая игрушка?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8 (окончание)**

**Диаграмма 5**

**Вопрос 5** По мнению родителей (законных представителей) антистрессовая игрушка – это