

ПРИЕМЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ

1. Отвлекайтесь:

- ✚ Пятиминутная прогулка на природе.
- ✚ Переключите свои мысли на другой предмет.
- ✚ Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- ✚ Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- ✚ Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.»

2. Снижайте значимость событий:

- ✚ Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- ✚ Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
 - ✚ «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т.;
 - ✚ «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;
- ✚ кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

- Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:
- ✚ наведите порядок дома или на рабочем месте;
 - ✚ устроите прогулку или быструю ходьбу;

- ✚ пробегитесь;
- ✚ побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.

- ✚ изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- ✚ мните, рвите бумагу;
- ✚ кидайте предметы в мишень на стене;
- ✚ попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- ✚ поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен...», «Меня это обидело...»).

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Способы, связанные с управлением дыханием и тонусом мышц

Упражнение 1

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка остается неподвижна);

- ✓ на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- ✓ затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- ✓ снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение 2

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- ✓ глубоко выдохните;
- ✓ задержите дыхание так долго, как сможете;
- ✓ сделайте несколько глубоких вдохов;
- ✓ снова задержите дыхание.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Упражнение «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы-большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног, и т.д. Запомните ощущение в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Самомассаж»

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- ✓ межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- ✓ задняя часть шеи: мягко сожмите несколько одной рукой;

- ✓ челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- ✓ плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ✓ ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

Способы, связанные с воздействием слова

Упражнение «Самоприказы»

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!»

«Молчать, молчать!»

«Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

- ✓ Сформулируйте самоприказ;
- ✓ Мысленно повторите его несколько раз.

Упражнение «Волшебное слово»

Прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова и фразы.

Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы: глубокое и еще более глубокое расслабление. Пусть мысли проносятся в Вашей голове, не давайте им завладеть Вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторите слово, фразу или считайте про себя в течение шестидесяти секунд. Дышите медленно и глубоко.

Желаем успеха!

Составитель: Смирнова Е.А.



Тренинг для педагогов
**«ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ
ПЕДАГОГОВ»**

*рекомендации
педагогам*

Ярославль, 2015