



муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества
«Созвездие» г.Орска»

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ. ТЕХНИКИ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЮЛЛЕТЕНЬ



Орск, 2022

*Рекомендовано к изданию Редакционным советом
МАУДО «ЦРТДЮ
«Созвездие» г. Орска»*

Авторы-составители:

*Ткаченко Т.В., педагог-психолог высшей кв. категории
Лоскутова Е.Ю., педагог-психолог высшей кв. категории*

Компьютерная верстка и дизайн:

Черникова Н.А., методист высшей кв. категории

Данный психологический бюллетень адресован педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам, классным руководителям, педагогам-психологам, руководящим работникам для повышения уровня стрессоустойчивости, профилактики профессионального выгорания.

© МАУДО «Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» г. Орска»
Почтовый адрес: 462408, Оренбургская область, г. Орск, ул. Шелухина, 11, А
E-mail: cdt-orsk@yandex.ru

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПТСКА

Нехватка времени, усталость, загруженность – список проблем, знакомых каждому педагогическому работнику. И все эти проблемы «высасывают» нашу энергию, вызывают профессиональное (эмоциональное) выгорание и профессиональную стагнацию. При этом воззвания со стороны: «Как ты можешь! Ты же педагог!» или дружеские советы окружающих: «Соберись! Отдохни! Не обращай внимания! Расслабься! Попей витамины! Займись спортом! Полюби себя!» – как правило, не работают.

Для того, чтобы научиться справляться со своими эмоциями, уметь грамотно расходовать внутреннюю энергию, сохранять свое здоровье – физическое и психологическое – на долгие годы, необходимо понять свои особенности, подобрать для себя ряд действенных способов самопомощи в стрессовых ситуациях и выработать привычку вовремя делать паузу и эти способы применять.

Данный психологический бюллетень содержит ряд психологических техник, освоив которые, любой человек может качественно улучшить свое состояние в ситуации стресса.

**Жизненно необходимо иногда
останавливать колесо и выгуливать
белку.**



УЧИСЬ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Техника «Стоп диалог!»

Я не буду думать об этом сегодня. Я подумаю об этом завтра.
Скарлетт О'Хара.



Маргарет Митчелл

Цель: остановка негативного потока мыслей.

Как только вы заметили, что погружаетесь в пучину отрицательных мыслей, нужно щелкнуть пальцами (хлопнуть в ладоши) и сказать себе: «Стоп! Я подумаю об этом позже

(укажите когда)». Затем оглядеться вокруг и переключить свое внимание на окружающий мир. Можно посмотреть в окно, выйти на улицу. Главное, заметить как можно больше предметов, людей и т.д. вокруг себя.

Техника «Зато!»

Цель: переосмысление негативных ситуаций, изменение негативных мыслей на позитивные.

Объективно, без эмоциональной оценки зафиксируйте факт, который вам не нравится, а затем скажите: «Зато...» - и добавьте к нему три варианта окончания предложения.

На заполнение электронного журнала у вас ушло больше времени, чем планировалось...

- ...зато, несмотря на все препятствия, я выполнил работу;
- ...зато теперь я знаю, каких ошибок надо избегать при заполнении;
- ...зато, я теперь имею моральное право купить себе ..., что порадует меня.

Результаты

На физиологическом уровне: нормализация пульса, снижение артериального давления.

На психологическом уровне: чувство спокойствия, расслабленности, снижение напряженности, возможность обдумать ситуацию и принять решение в спокойном состоянии, переосмысление ситуации.

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ

Цель: снятие напряжения в острой стрессовой ситуации (оказание первой помощи)

Шаг 1. Смена обстановки

Если есть возможность, необходимо выйти из комнаты, отойти от того места, где произошло травмирующее событие.

Шаг 2. Вода

Выпить воды медленными глотками. Все внимание сосредоточить на том, как вода попадает в рот, медленно стекает по горлу, опускается в желудок. Почувствовать вкус, температуру воды.

Смочить вены холодной водой (на запястьях, локтевых сгибах, шее), умыться, протереть лицо влажной салфеткой.

Шаг 3. Что я вижу?

Оглянитесь вокруг, начните перечислять все, что вы видите, постарайтесь заметить мельчайшие детали. Мысленно перебирайте предметы один за другим, полностью сосредоточьтесь на этом действии. Мысленно проговаривайте «Коричневый стул, на нем черная сумка, на спинке розовый шарф и т.д».

Затем резко поднимите взгляд вверх и назовите первые предметы, которые попались вам на глаза.

Данная методика помогает остановить даже состояние истерики.

Вариант «Дай 5!»

Найдите вокруг 5 предметов определенного цвета, например, зеленого. 5 предметов, сделанных из пластика/дерева/железа. 5 предметов, теплых/холодных на ощупь. И т.д.

Вариант «Мои органы чувств»

Обратите внимание на свои ощущения:

- Что вы видите вокруг?
- Что слышите?
- Что недавно пробовали на вкус?
- К чему прикасались?
- Какие ароматы вдыхали?

Вариант «Посмотри вокруг»

Посмотри вокруг и найди:

5 вещей, которые ты можешь увидеть

4 вещи, которые ты можешь потрогать

3 вещи, которые ты можешь услышать

2 вещи, которые ты можешь понюхать

1 вещь, которую ты можешь почувствовать на вкус

Шаг 4. Заземление

Первое, что теряет человек в ситуации стресса – ощущение опоры (подкашиваются ноги). Как только снят острый приступ истерики, нужно обратить внимание на свои ноги. Почувствуйте ногами землю. Представьте, что вы, как могучий дуб с большими, сильными корнями, держитесь за почву и ничто вам не страшно. Вы несокрушимы!

Шаг 5. Дыши!

Начните медленно и глубоко дышать по следующей схеме.

Двойка – на 4 счета вдох, на 4 выдох.

Тройка – на 4 счета вдох, на 4 задержка, на 4 выдох.

Четверка – на 4 счета вдох, на 4 – задержка, на 4 выдох, на 4 – задержка.

Перечисленные техники самопомощи эффективны, когда уровень стресса не носит интенсивный характер или вам необходимо отреагировать на стресс в формате «здесь и сейчас».

Вариант «Чередующееся дыхание»

1. Положение сидя или стоя (зависит от того как пациенту будет комфортнее).



Рисунок 3. Выполнение чередующегося дыхания

2. Правую ноздрю прижать пальцем.
- 3.левой ноздрей вдохнуть под счет 1, 2, 3, 4, 5, 6
4. Задержать дыхание на 3 секунды.
5. Левую ноздрю прижать пальцем.
6. Правой ноздрей выдохнуть на счет 1, 2, 3, 4, 5, 6

Данная техника также является хорошей профилактикой простудных заболеваний. P.S. **Нюхайте лимоны.** Вдыхание аромата лимона в течение 15 минут нормализует сердцебиение и давление и успокаивает.

Результаты

На физиологическом уровне: насыщение крови кислородом, нормализация пульса, снижение артериального давления, снижение количества гормонов стресса в крови, прекращение истерики, расслабление мышц.

На психологическом уровне: уменьшение эмоционального напряжения, появление способности осознавать себя и мир вокруг, чувствовать свое тело.

Техника «Улыбка фараона»

Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Михаил Галустян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

Техника «Дудлинг»

Цель: отреагирование отрицательных эмоций

Если вас кто-то сильно обидел или разозлил, вас просто распирает от отрицательных эмоций, возьмите чистый лист, ручку или карандаш и начните "чиркать" по бумаге со всей злостью и обидой, что вас наполняет. При этом можно мысленно, вслух или шепотом выговаривать все то, что "накипело". Чиркайте до тех пор, пока не отпустит. Потом возьмите цветные карандаши и по начерканному начните рисовать круги, не отрывая руки. Можно менять цвет карандаша в зависимости от вашего желания. Рисуйте круговыми движениями, пока не зарисуете все, что было. Дышите глубоко, желательно ртом и делайте сильные выдохи. Выдыхайте из себя остатки негативных эмоций.

Рисуйте, пока не наступит состояние спокойствия и удовлетворения. Рисунок нужно будет порвать и выбросить. Обязательно попейте воды, она помогает наполнить организм энергией. Вы почувствуете усталость и опустошение. Немного отдохните, а потом найдите для себя что-то приятное.

Результаты:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ ПРИ НАКОПЛЕННОМ СТРЕССЕ

Техника визуализации «Костер»

Цель: проработка мелких накопленных стрессов

Место на природе представь. Может быть знакомое место, может быть, ты там впервые. Может быть, это место на берегу реки или озера. Может быть, где-то в горах. Просто проведи там время. Ты видишь там костер. Может быть, это огромное пламя, может, очень маленькое. Подойди, посмотри. Что ты чувствуешь? Представь, что ты видишь вокруг какие-то ветки, поленья, сучки. Это негативные эмоции, стрессы, неприятные переживания. И ты начинаешь подбрасывать их в костер, можешь по одной, можешь целой охапкой. Посмотри, сразу ли загораются ветви или какие-то плохо разгораются. Или не горят вовсе. Представь, как от костра возвращается тебе тепло от сгорающих веток. Что происходит с твоим телом по мере того, как эти ветки, поленья прогорают в костре. Смотрите на этот костер пока он догорает. Вбирайте в себя тепло. По мере готовности открываем глаза.

Техника «Письмо»

Цель: отреагирование стресса, отпускание стрессовой ситуации и накопленных негативных эмоций.

Если все неприятное уже позади, а вы все еще находитесь под властью отрицательных эмоций, попробуйте составить фактический отчет о событии. Перенесите на бумагу все свои мысли и чувства, все, что не успели или не смогли сказать. В этот момент происходит структуризация мыслей, наведение порядка в голове. Снижается напряжение, улучшается общее состояние. Письмо потом можно уничтожить, тем самым показав себе, что ситуация прожита и закрыта.

Упражнение «Диссоциация от стресса» (3 способа):

Цель: дистанцирование от стрессовой ситуации, снятие напряжение,

1. Представьте свою ситуацию в виде фильма. Убавьте звук, уменьшите изображение, следите за событиями, движениями со стороны.

2. Уменьшаем масштаб ситуации. У вас вскочил прыщ на носу, рассмотреть его в лупу – это одно, а увидеть за километр - это другое.

Вас задел за живое коллега. Приписал себе идею, которая вам первому пришла в голову. Вы в не себя от ярости и праведного гнева. Замечательно. А теперь представьте, как эта ситуация выглядит с борта космической станции, с поверхности Марса? Какие-то маленькие червячки кипятятся непонятно из-за чего.

3. Если трудно даются визуализации, поиграем в скрепки. Разыграйте вашу ситуацию, изобразив себя и всех участников при помощи скрепок. Взгляд со

стороны и превращение в маленькую скрепку сыграют свое положительное дело, и вы сможете гораздо спокойнее смотреть на происходящее.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: нормализация пульса и плавное снижение артериального давления

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, восстановление способности более спокойно относиться к стрессовой ситуации, возможность психологически отделить себя от источника стресса.

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СТРЕССЕ

В данном случае рациональное зерно – обратиться за помощью к специалисту, который поможет разобраться в ситуации и выработать стратегию выхода из эмоционального кризиса.

Упражнение «Загони проблему в ловушку»

Запишите вашу проблему, вокруг нее нарисуйте треугольник. Сейчас мы будем загонять свою проблему в ловушку.

На одном углу фиксируем бытовые загоны: что вам помогает справиться со стрессом в бытовом плане, например, музыка, сон, баня, шоколад, спорт и др.

На втором углу фиксируем техники управления эмоциями, например, дыхательные техники, мышечная релаксация, медитация, визуализация, йога.

На третьем углу фиксируем техники «отношение к жизни», например, позитивное мировоззрение, юмор, аффирмации, колесо жизненного баланса.

Если вы владеете, хотя бы по одной технике с каждого угла треугольника, то у вас есть шанс уменьшить значимость вашей проблемы.

Если у вас есть пробелы в знаниях и умениях, то у проблемы есть шанс выскочить из ловушки, а у вас научиться новому.

Литература

1. Гринберг Дж. С. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
2. Сандомирский М.Е. защита от стресса. – М.: Издательство Ин-та Психотерапии, 2021. – 336 с., 2000
3. Современные подходы к управлению стрессом. Практические рекомендации по повышению психологической устойчивости. Методические рекомендации. Сост. Е.Н. Сидорчева. – Челябинск, 2014.
4. Ожеш К. Время для себя. 52 практики, чтобы снять стресс, замедлиться и восстановить баланс. – М.: Изд-во Ман, Иванов и Фабер, 2022. – 224 с.

ОТДЫХ — НЕ НАГРАДА,
А ТАКОЙ ЖЕ ЖИЗНЕННЫЙ РЕСУРС,
КАК ЕДА И СОН.
ДЛЯ ПЛОДОТВОРНОЙ РАБОТЫ
НУЖНО ОТДОХНУВШЕЕ ТЕЛО
И РАЗУМ.