

Добрый день, уважаемые коллеги!

Предлагаю вам коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации.

Предлагаю вам различные техники и упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения, которые помогут вам актуализировать знания о приемах саморегуляции.

Рисуночная техника “Мой стресс” (*Колошина Т.Ю., Трусь А.А.*)

Материал: бумага формата А4, фломастеры.

Стресс - категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто, У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами:

1. материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму;
2. поймем, какие факторы влияют на возникновение стресса;
3. определим показатели, показывающие, что человек находится в стрессовом состоянии.

Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется “Мой стресс”. На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы. Я не хочу вас наталкивать на какие-либо идеи – это ваш произвольный рисунок. Не спешите, подумайте некоторое время над тем, что вы изобразите, и приступайте рисовать. Каждый работает самостоятельно.

Обсуждение полученных результатов:

1. Что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш стресс? На что он похож?
2. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем?), не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?
3. Где вы на рисунке? Как вы взаимодействуете со своим стрессом (боритесь с ним, противостояте ему, убегаете от него, стресс овладел вами, вы в стрессе, вы приручили свой стресс, вы подружились с ним, он вам безразличен)?
4. Изображены ли на рисунке факторы, влияющие на возникновение стресса?

Каковы они?

5. Изображены ли на рисунке показатели, по которым можно определить состояние стресса? Каковы они?
6. Что является результатом вашего взаимодействия со стрессом?

Что такое стресс? Причины его возникновения.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Основные признаки стресса:

- **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);
- **эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);
- **поведенческие** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения стресса.

Рассмотрим стрессовые ситуации:

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
- конфликты с коллегами;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
- слишком высокая ответственность;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.), а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время "в форме", невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к

следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит учитель.

Психологический дискомфорт учителя негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на учениках.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция не отреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии. Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце, как её, невозможно. Как быть? Как помочь себе?

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

Упражнение “Резервуар”.

В беседе с родителем трудного ребенка, например, сыграйте роль “пустой формы”, резервуара, в которую Ваш собеседник “вливает”, “закладывает” свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния “резервуара”: “Вы форма, Вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки, - Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!”. Потренируйтесь 2 – 3 раза, когда у Вас получится, можно приступать к беседе.

А дальше можно использовать *упражнение “Нейтрализация”*. Оно направлено на улучшение взаимодействия в ходе беседы с родителями, демонстрирующими

наступательную позицию, оно нацелено на то, чтобы педагог не попал под влияние родителя, т.к. при потере самостоятельности и “подыгрывании” родителю, становится невозможным достижение конструктивных результатов в разговоре. Например, если родитель демонстрирует наступательную позицию, то педагог, попавший под его влияние, в одном случае будет вынужден оправдываться, доказывая свою “невиновность” в том, что ребенок плохо занимается и нарушает дисциплину. В другом случае, может начать угрожать родителю применением административных мер к ребенку. Если же родитель реализует позицию беспомощности, то педагог, по-человечески его жалея, стремится его успокоить, обещает что-то сделать для того, чтобы изменить к лучшему поведение ребенка. Но при реализации и той, и другой позиции, не происходит реального, содержательного взаимодействия и педагог остается один на один со своей проблемой. Основная цель общения педагога с родителем – объединение усилий педагогов и родителей в деле исправления трудного ребенка.

На первой фразе общения с родителем Вы реализуете действие “сопротивление” его эмоциональному воздействию. Для этого следует обрести нейтральное состояние “резервуара”. Не включайтесь эмоционально в ситуацию Вашего разговора, будьте психологически отстраненными от нее, поддерживайте в себе спокойный и охлажденный нейтралитет. Вам необходимо “продержаться” примерно 10 – 15 минут, в течение которых родитель в форме монолога будет либо высказывать свои претензии к школе и лично к Вам, либо жаловаться на свою беспомощность в воспитании. В первом случае постарайтесь молча выслушивать и оставаться спокойным, уверенным в себе, не теряя вежливой доброжелательности. Во втором – спокойно кивайте Вашему собеседнику головой, вставляйте некоторые нейтральные фразы, такие, например, как “Успокойтесь”, “Я вас слушаю”, “Я Вас понимаю”. Почувствовав Вашу нейтральную позицию и эмоциональную отстраненность, родитель начнёт “остывать”, его эмоции станут иссякать и гаснуть. В конце концов, он успокоится, в нем будет формироваться психологическая готовность к конструктивному разговору с Вами.

Но, если всё-таки у Вас не получилось это всё сделать, и остался неприятный осадок после такого разговора, что делать? Выполнить следующее упражнение.

Упражнение "Настроение"

Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать "перенести" свое грустное настроение на бумагу, как бы

материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

Всего 5 минут, а Ваше эмоционально – неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в Ваш рисунок и было уничтожено Вами.

Это упражнение можно так же использовать чтобы снять осадок после неприятного разговора с кем-либо и чтобы сохранить внутреннее спокойствие и работоспособность.

Упражнения на снятие психомышечного напряжения
Психотехнические упражнения для снятия напряжения
и усталости у педагогов.

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. Для этого педагогу предлагаются специальные психотехнические упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль. Регулярное выполнение учителем этих упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

Вот несколько упражнений, предложенных И. Е. Шварцем, немецким психотерапевтом:

Упражнение "Гора с плеч"

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение "Замок"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит, и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.» Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Лимон» и др.

1. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

2. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Сегодня я хочу дать вам несколько техник, способов управления своим внутренним состоянием.

«ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трёх фаз: вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, сбалансировать силы чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.

Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

То есть изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

Аутогенная тренировка

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,
- повторяйте эти фразы по несколько раз находясь в состоянии глубокого расслабления.

Психологи знают немало приемов преодоления стрессовых ситуаций. Этими приемами и упражнениями для снятия стресса может овладеть каждый.

Заниматься успокаивающей психотехникой желательно каждый день. Лучше всего сразу после пробуждения. Уже через несколько дней вы почувствуете, что стали спокойнее, увереннее, более неуязвимым для стресса.

Если вы будете следить за своим настроением и вовремя скидывать напряжение при помощи этих упражнений, вы и сами не заметите как быстро в жизни все наладится, стресс отступит и снова начнется белая полоса.

Вас ожидает семейная жизнь без ссор, полная благожелательность коллектива на работе, даже в общественных местах вам станет попадаться больше вежливых и улыбчивых людей. А все потому что окружающий вас мир – это отражение вашего внутреннего состояния.

Давайте же изменим это состояние к лучшему, отбросим негативные эмоции и настроимся на позитивный лад.

Притча

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”. Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать в такую атмосферу, в которой вы будут чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие и за хорошие.