

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Обнинский центр социальной помощи семье и детям «Милосердие»

Тренинг на тему: "КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ СТРЕССОМ"

В рамках Клуба
"Ответственный родитель"

Подготовила педагог-психолог
Юлия Сергеевна Чайка



г. Обнинск, 2024 г.

Психологический тренинг - эффективная форма профилактики эмоционального напряжения.

Организация тренинга: группа родителей, в том числе из семей в Трудной жизненной ситуации и социально-опасном положении, 10-15 человек.

Форма проведения тренинга: создание круга, свободное перемещение по залу, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность: 60 мин.

Формы работы:

- фронтальная работа;
- работа в подгруппах;
- работа в диадах;
- индивидуальная работа.

Методы работы:

- беседа-дискуссия;
- игровые упражнения;
- релаксационные упражнения;
- арт-терапия.

Принципы работы:

- искренность в общении;
- обязательное участие в работе группы в течение всего времени;
- «невывнесение» обсуждаемых проблем за пределы группы;
- право каждого участника сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем;
- каждый участник говорит от себя, от своего имени;
- не критиковать и признавать право каждого участника на своё мнение;
- общение между всеми участниками на «ты».

Структура тренингового занятия.

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Рефлексия занятия.
5. Ритуал прощания.



Ход занятия

Вводное слово: Здравствуйте, уважаемые родители. Меня зовут Чайка Юлия, я семейный психолог и помогаю решать трудности в отношениях между детьми, подростками и родителями. Сегодня в рамках Клуба "Ответственный родитель" мы разберемся с тем, что такое стресс и потренируем навыки совладания с этим состоянием.

Упражнение «Приветствие».

Цель: создание позитивного настроения и настрой на работу в группе.

Участники садятся в круг.

Ведущий: - Давайте начнём со знакомства. Назовите имя и то,

Упражнение “Наши ожидания»

«Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник говорит о своих ожиданиях).

Правила групповой работы.

- ☐ Обращаться друг к другу по имени.
- ☐ Быть искренним.
- ☐ Избегать оценок друг друга.
- ☐ Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
- ☐ Активное участие в происходящем.
- ☐ Уважение говорящего.
- ☐ Конфиденциальность всего происходящего в группе.
- ☐ Общение по принципу «здесь и сейчас».

Мини-опрос: Какие ситуации являются стрессовыми?

Все участники по кругу высказывают предположения о ситуациях, которые, по их мнению, являются стрессовыми. Ведущий записывает их на доске (ватмане, флипчарте).

«Посмотрите на получившийся список. Обратите внимание на то, что есть такие ситуации, которые каждый человек может назвать стрессовыми, а есть те, которые только лично для кого-то являются стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели своё представление о том, что такое стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие (Участники высказывают свои определения стресса).

Упражнение "Мусорная корзина" В начале упражнения ведущий раздает участникам листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции).

После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Ведущий опрашивает желающих: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место)



Ведущий: Мы с вами почти сформулировали понятие стресса, введённого в наш лексикон канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения заключается в следующем:



«Стресс» означает ощущение, что жизнь переполнена проблемами и угрозами.

Стресс – это физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

Как видите, эти реакции возникают тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем внутренние силы человека. Причём эти раздражители необязательно могут существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.

Ответственность и сложность «родительского труда», бытовые проблемы и заботы, нестабильная ситуация в мире приводят к нарастанию психологического и физиологического напряжения. Иными словами к состоянию стресса.

Стресс помогает мобилизовать силы и адаптироваться к новым условиям, а может стать причиной отрицательных для здоровья последствий (болезнь, снижение настроения, усталость).

Длительный стресс ухудшает качество жизни, не хватает сил на себя, а нужно уделять внимание детям, помогать им справляться со сложными ситуациями и эмоциями. Родитель на грани эмоционального выгорания сам нуждается в поддержке.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Стадия тревоги→стадия сопротивления (активации)→ стадия истощения.

Ведущий:

Рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что «вас вызывают в школу», или» собираются сократить на работе». Вы испытываете тревогу, напряжение. **Это первая стадия – стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к решению проблемы. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. **Это вторая стадия – стадия активации.** Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает **третья стадия – стадия истощения.** Представьте себе ситуацию, что вас вызывают в школу или пдн каждый день. Уже к концу этого дня вы



почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям.

Как распознать стресс?

Признаки стресса:

1. Физические:

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение

2. Эмоциональные и поведенческие:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.



В стрессовых ситуациях
тягостные мысли и
чувства цепляют нас на
крючок и оттаскивают
нас прочь от наших
ценностей.

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от настроения и подготовки человека, включающих умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас.

Предлагаю провести **мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?»**.

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др...).

Ведущий: Стресс, душевные переживания и трудности - неотъемлемая часть жизни. И мы способны научиться отпускать то, что пагубно влияет на здоровье и самочувствие.

Мы способны ослабить разрушающее влияние болезненных и токсичных событий. Не отрицать их, а понять, попробовать принять и изменить то, что возможно изменить.

Те, кто отказывается принимать, отпускать и прощать, зачастую живут с нескончаемым чувством стыда, вины и боли. Они застревают в страданиях и прошлом, не замечая жизни, которая кипит вокруг.

Боль и стресс копятся так же, как закипает вода в кастрюле. Ты не хочешь



испытывать боль и стресс, но они естественная и неизбежная часть человеческой жизни. От них никуда не деться. Но вот то, как с ними обращаться, решать только тебе.

Экстренная помощь в моменте (ЭПМ) — это совокупность техник заземления, мер предосторожности, внимания к себе и прочих действий, к которым можно прибегать всякий раз, когда чувствуешь, что тебе физически и психологически трудно справиться со стрессом, невзгодами или травмами.

Техники заземления

Когда вы концентрируете внимание на различных частях своего тела — это и есть заземление. Например, почувствуйте ноги, как вы стоите на них прямо сейчас. Это способ заземления. Подобные методы помогают, когда вы чувствуете себя не в своей тарелке, отрешены от всего, с головой ушли в мысли. Предлагаем следующие способы заземлиться и установить связь с настоящим моментом:

Практика внимания

- ✓ сконцентрируйте внимание на каждом пальце своих рук;
- ✓ пошевелите пальцами;
- ✓ почувствуйте свои ладони и как воздух касается пальцев;
- ✓ прикоснитесь одним из пальцев к большому пальцу;
- ✓ посчитайте пальцы;
- ✓ почувствуйте каждую руку по очереди;
- ✓ почувствуйте обе руки вместе;
- ✓ сконцентрируйте внимание на каждом пальце ног;
- ✓ пошевелите пальцами ног;
- ✓ обратите внимание на то, что окружает твои ноги;
- ✓ походите босиком или в обуви;
- ✓ походите по разным поверхностям (траве или бетону);
- ✓ посчитайте свои вдохи;
- ✓ повторяй про себя: «Первый вдох, первый выдох. Второй вдох, второй выдох» (продолжай так долго, как тебе это нужно);
- ✓ обратите внимание, как ты вдыхаешь (носом или ртом), при следующем вдохе;
- ✓ обратите внимание, как ты выдыхаешь (носом или ртом), при следующем выдохе;
- ✓ почувствуйте, как поднимается твой живот на вдохе;
- ✓ почувствуйте, как опускается твой живот на выдохе;
- ✓ сконцентрируйтесь на том, как вдыхаемый воздух проходит по твоему телу.

Фиксируйте внимание на том, что происходит здесь и сейчас.

Переживая трудную ситуацию, душевные страдания, травмирующие события или без конца прокручивая в голове кадры из прошлого, человек будто выпадает из реальности, становится отстраненным.

Это защитный механизм, способ уберечь себя. Например, тот, кто стал жертвой физического насилия, отключается от происходящего, чтобы не



чувствовать боль. Подобная реакция называется диссоциацией.

Знать то, что происходит вокруг, важно.

Как вернуться в настоящий момент

Если когда-нибудь окажетесь в состоянии отчужденности, обратите внимание на:

- ✓ время суток (утро, ночь);
- ✓ то, где вы находитесь (дома, в школе);
- ✓ свои пять чувств (зрение, обоняние, вкус, слух, осязание);
- ✓ уровень жизненной энергии (усталость, бодрость);
- ✓ положение своего тела (ты сидишь, стоишь или лежишь);
- ✓ точки соприкосновения тела с той поверхностью, на которой вы находитесь;
- ✓ расслабление мышц лица;
- ✓ степень зажатости челюсти (расслабь ее);
- ✓ все напряженные мышцы (лицо, шея, плечи — расслабьте их);
- ✓ любые физические ощущения в теле, от макушки до кончиков пальцев на ногах.

Замените аутоагрессию техниками заземления

Порой люди ведут себя так, что причиняют физический вред самим себе (например, нанесение ран, употребление алкоголя или наркотиков, незащищенный секс, переедание или отказ от еды). Так они стараются заглушить или избежать эмоциональной боли.

Саморазрушающее поведение можно заменить следующими способами заземления:

- ✓ будьте там, где находятся твои ноги; в буквальном смысле взгляни себе под ноги;
- ✓ ходите босиком по разнообразным поверхностям: по траве, песку, ковру;
- ✓ опустите ноги под струи холодной воды;
- ✓ надень обувь и походи по грязи, деревянной поверхности, траве;
- ✓ держите кубик льда в руке, пока он не растает;
- ✓ опустите руку в холодную воду;
- ✓ внимательно рассмотрите каждую свою руку.

Мозговой штурм «Забота о себе в действии (сочувствие вместо критики)»

- ✓ Выйдите из дома и пройдись по улице.
- ✓ Попрактикуйте техники осознанности и расслабления.
- ✓ Проведите время с животным.
- ✓ Сделайте для себя что-нибудь приятное из того, что ты часто делаешь для других.
- ✓ Скажите себе добрые слова.
- ✓ Послушайте одну из любимых позитивных песен (или даже спойте, потанцуйте под нее).
- ✓ Сделайте несколько глубоких вдохов.



- ✓ Посмейтесь.
- ✓ Вздремните.
- ✓ Потренируйтесь.
- ✓ Заведите дневник.
- ✓ Почитайте то, что нравится.
- ✓ Напишите, за что вы благодарны сами себе.
- ✓ Перечислите три-пять вещей, за которые вы благодарны другим.
- ✓ Не пишите сообщения, а позвоните тому, кому вы не безразличны.
- ✓ Создайте что-нибудь своими руками.
- ✓ Понаблюдайте за восходом или закатом солнца.
- ✓ Займитесь садоводством.
- ✓ Поиграйте на музыкальном инструменте.
- ✓ Посмотрите ночью на звезды.
- ✓ Приготовьте здоровую еду (возможно, вместе с тем, кто вас поддерживает).
- ✓ Погуляйте в одиночестве или с тем, кто вам помогает.
- ✓ Сделайте перерыв в общении или уйдите от того, кто (или что) вызывает стресс.
- ✓ Примите ванну или душ.
- ✓ Понюхайте что-нибудь приятное (цветок, эфирное масло, специю, свечу или одеколон).
- ✓ Поиграйте в любимую игру.
- ✓ Сделайте приятно кому-то другому.
- ✓ Займитесь волонтерством.

Разберитесь в своих основных потребностях. У всех людей есть фундаментальные потребности в безопасности, удовлетворенности и связи с окружающими. Вы можете даже не задумываться об этом, пока эти потребности удовлетворяются. Когда вы в безопасности, нет нужды беспокоиться о защите. Однако если у вас дома небезопасная обстановка, вы постоянно будете думать о том, как спрятаться и уберечь себя. Важно научиться оценивать, удовлетворяются ли ваши перечисленные выше базовые потребности.

Безопасность

Спросите себя, какие люди или ситуации дают тебе ощущение защищенности. И наоборот, что вселяет чувство опасности, уязвимости, дискомфорта, боли или даже реальной угрозы.

Если вы не чувствуете себя в безопасности, поймите, что в вашем окружении представляет физическую или психологическую угрозу. Если помощь требуется незамедлительно, пожалуйста, обратитесь к разделу «Мне срочно нужна помощь», в нем собран список ресурсов и контактов организаций, в которые ты можешь обратиться.

Удовлетворенность

Спросите себя, какие люди или ситуации вам приятны, доставляют радость и удовольствие, к кому ты испытываешь благодарность. И наоборот,



какие люди или ситуации неприятны, расстраивают и раздражают, из-за чего кажется, что вас предали, выбили почву прямо из-под ног.

Честные ответы приведут к здоровым ситуациям и людям, наполняющим твою жизнь светом, а не болью и раздражением.

Связь с окружающими

Большинству из нас нужно чувствовать связь с другими, понимать, что мы нравимся и нас любят. Разрыв отношений, потеря близких или друзей, отвержение другим человеком — все это тяжелые испытания. Часто именно в такие моменты мы чувствуем себя такими одинокими. И более всего нуждаемся в общении.

Тем не менее некоторые поступают наоборот: замыкаются, дистанцируются от близких и друзей, только усугубляя ситуацию. К сожалению, в какой-то момент это случается со всеми. Один из способов не терять связи с окружающими — это обратиться за помощью и поддержкой. Другой способ — проводить время с теми, кто заботится и переживает о тебе.

Когда люди ощущают боль утраты, отверженность, нелюбовь, они зачастую пытаются заполнить пустоту нездоровыми и вредными вещами (алкоголем, наркотиками, нанесением себе ран). Если вы не чувствуете связи с окружающими, пожалуйста, вспомните о людях, присутствующих в вашей жизни, и о том, чем бы вы могли заняться, чтобы доставить себе удовольствие.

Предлагаю быстрый опрос, чтобы вы смогли понять, удовлетворяются ли сейчас ваши потребности и как исправить ситуацию при необходимости. Спросите себя: «Я в безопасности?» Если нет, доберитесь до безопасного места и оставайтесь там. «Я голоден?» Если да, то ешьте, когда можете. «Я одинок?» Если чувствуете себя покинутым, обратитесь к тому, кто поддержит и утешит. «Я устал?» Если понимаете, что нет сил, поспите немного при возможности.

Оценка психического здоровья: ищем тревожные сигналы

Изменения в этих ключевых сферах, возможно, говорят о том, что вам нужно обратиться за профессиональной помощью.

Питание: вы едите намного больше или меньше, чем обычно.

Сон: спите намного больше или меньше, чем обычно.

Внезапные перепады настроения: чувствуете себя раздражительнее, злее, беспокойнее или несчастнее, чем обычно.

Интересы: перестали заниматься тем, чем увлекались раньше, или не получаете от этого прежнего удовольствия.

Отношения: проводите с друзьями и близкими меньше времени, чем обычно.

Изоляция: понимаете, что хотите быть в одиночестве гораздо больше, чем раньше.

Выполняя их, делайте то, что не доставляет сильного дискомфорта. Только вы знаете, что для вас лучше.



Если почувствуете, что продолжать слишком тяжело, сделайте паузу и поговорите с самим собой. Прислушайтесь к ощущениям.

В ваших силах изменить свою реакцию на стресс, чтобы действовать по-другому. Двигайтесь от страданий к свободе: эмоциональная, физическая и психическая саморегуляция с помощью техник осознанности.

В ситуации стресса в мозгу активируется древний механизм защиты «Бей-беги-замри». Это автоматические реакции психики, которые призваны обеспечить индивиду выживание. Задача — перестать действовать автоматически.

Сила осознанности — это разница между реакцией и ответом на ситуацию.

Осознанность заключается в том, чтобы обращать внимание на то, что происходит тогда, когда это происходит. Например, когда вы замечаете, что в данный момент ощущаешь что-то одним из своих пяти органов чувств, это проявление осознанности. Скажем, слышите звук — возможно, звук закрывающейся двери или песню, — который напоминает о чем-то болезненном или плохом. Быть осознанным — значит обращать внимание на звук и осознавать мысли, чувства или физические ощущения, которые он вызывает.

Сила осознанности: сделайте паузу.

Осознанность позволяет человеку воспринимать и понимать ситуацию и связанные с ней вещи (раздражители). Именно в моменты осознанности — паузы между стимулом и действием в ответ на стимул — вы в состоянии контролировать ситуацию и делать выбор в пользу осмысленных поступков вместо реагирования на автомате.

Иногда даже короткая пауза способна сильно повлиять на конечный результат.



Осознанность — это наблюдение за своими мыслями, чувствами и



физическими ощущениями в настоящий момент без негативных оценочных суждений.

-Наблюдай за своими мыслями. Просто потому, что у вас в голове возникла мысль, она не становится фактом или реальностью. Вспомни те распространенное выражение: «Не верь всему, что думаешь». Запишите три мысли, которые пришли вам в голову. а. б. в. .

Наблюдайте за своими чувствами. Иногда люди говорят: «Кажется, я чувствую...» И знаешь что? Это не чувство, а мысль. На вопрос о чувствах большинство отвечает одним словом из базового списка (например, разочарован, расстроен, скучно, никак, хорошо). В течение пятнадцати-тридцати секунд понаблюдайте за своими чувствами и скажи, какие эмоции ты сейчас испытываешь. Вот несколько примеров: Счастье Страх Грусть Злость Одиночество Недоумение Радость Стеснение Уверенность Надежда Беспокойство Смятение Расслабленность

- Ниже запишите слово или несколько слов, отражающих то, что вы чувствуете. Если получится, дайте развернутое описание. Постарайтесь заполнить все три строчки. Если ничего не приходит на ум, подумайте над тем, почему вам трудно наблюдать за чувствами, и напишите об этом.

Наблюдайте за своими физическими ощущениями. Сталкиваясь с душевными страданиями и травмами, люди испытывают такие физические ощущения, как онемение, дрожь или напряжение. Тело цепляется за травмы и пережитый опыт. Тут осознанность может быть особенно полезна, поскольку дает понимание, необходимое для преодоления душевных страданий и травм. Просканируйте свое тело от макушки до пяток, отмечая по пути все, что почувствуешь. Это может быть новое ощущение или что-то хорошо знакомое. Потом напишите, что удалось найти.

Негативное оценочное суждение — это отрицательное восприятие себя и других, которое не имеет под собой никакого основания: «Я не умею заводить друзей», «Не знаю, как перестать переедать», «Я заслужил наказание и боль». Ниже напишите два негативных оценочных суждения, которые вы часто высказываете о себе:

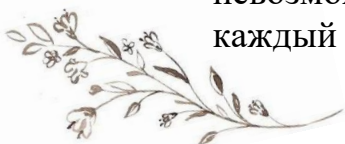
Негативное оценочное суждение 1

Негативное оценочное суждение 2

Размышляя над тем, что написали выше, спросите себя, есть ли какие-нибудь реальные доказательства того, что это правда.

Замечайте свои негативные оценочные суждения о себе и других. На самом деле иметь их нормально и естественно. Суть в том, что осознанность позволяет вам заметить их, опровергнуть и заменить более позитивными, здоровыми мыслями.

При тревоге может возникнуть желание начать все контролировать. Это невозможно. Но это в ваших силах решать, на что обращать внимание в каждый момент времени. Делая паузу, чтобы поразмыслить о том, что



происходит у вас внутри и в мире вокруг, вы даете себе возможность выбирать, куда затем направить силы и внимание.

Упражнение «Дыхательные техники»

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и



мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

Техники визуализации:

1 техника «Маскарад»

Вы идете на бал-маскарад. Там будет ОН - ваш стрессор. Чем можно его напугать?

Ваша проблема требует от вас решительности (хладнокровия, выдержки, активности), которой вам не хватает? «Надевайте» нужную маску.

Тренируйтесь, отрабатывайте правильное выражение лица перед зеркалом хотя бы по 10 минут в день, и вы уже не спасуете перед грядущими сложностями.

2 техника: «Ластик»

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.



3 техника «Перемещение»

У каждого из нас на свете есть места, в которых мы чувствуем себя легко и свободно. Для кого-то это морской берег, для другого - лесная чаща или домик в деревне...

Представьте, что вы перенеслись в такое место. Включите воображение, ощутите, например, шум прибоя, шелест гальки, крик чаек. Расслабьтесь - вы ведь так далеки от своих неприятностей! Сохраняйте это блаженное состояние хотя бы 5 минут, а лучше - 10. Повторяйте так часто, как сможете. Постепенно вашему сознанию понравится освобождаться от тревожных мыслей.

Психо-мышечная тренировка

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

Аутотренировка

1 упражнение «Выключение»

Выполняя это упражнение, продолжайте делать то, что делали: работать, отдыхать, готовить пищу и т.п. Просто «выключите» стрессовую волну, заставьте себя не испытывать стресс хотя бы несколько минут.

Для начала отведите на упражнение 5 минут. Каждый день прибавляйте по 3 минуты, пока не почувствуете, что стрессовое состояние отступает. Вскоре вы научитесь «выключаться» сразу, как только стресс постарается захватить вас в свой плен.

2 упражнение «Позитивные установки»

Выберите одно или два утверждения, с которыми вы полностью согласны. Прочувствуйте их и возьмите на вооружение. Произносите их (про себя или вслух), когда почувствуете, что тревога подступает.

- Я живу здесь и сейчас, а здесь и сейчас еще ничего не произошло.
- Всему свое время, и проблемам в том числе. Я решаю проблемы по мере их поступления.
- Я не буду волноваться заранее. Я сильнее надуманных страхов.
- Я не могу поменять ситуацию, поэтому я меняю свое отношение к ней.
- Преодолевая проблемы, я становлюсь сильнее.

Упражнение «Плюсы и минусы»

Разбейте лист бумаги на 2 колонки. В левой напишите причину (причины) вашего стресса, а в правой постарайтесь отразить как можно больше плюсов этой ситуации.

Пусть это будут явные мелочи, но они крайне важны для формирования позитивного мышления. Отныне каждый раз, начиная переживать по данному



поводу, вспомните те преимущества, которые ему сопутствуют.

Упражнение «Я падаю!»

Цель: развитие групповой сплочённости. Участники прогуливаются по комнате. Неожиданно один из игроков, закричав: «Я падаю!», начинает медленно опускаться на пол или падать вперёд. Остальные играющие должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке, прежде, чем он коснётся пола. Когда падающий будет спасён, все снова расходятся по комнате, действие повторяется снова.

Рефлексия. Что нового, интересного они узнали во время этого тренинга. Что запомнилось, чего не хватило.

Заключительное слово ведущего: Вот и подошёл к концу наш сегодняшний тренинг. Надеюсь, что вы узнали про стресс то, что поможет вам в будущем с ним бороться и успешно. Познакомились с приёмами саморегуляции (дыхательная гимнастика, релаксация, мышечное расслабление, визуализация, концентрация);

- начали развивать навыки управления стрессом, навыки позитивного мышления;
- снимали психофизическое напряжение, повышали стрессоустойчивость, учились давать себе поддержку, наращивать внутренние опоры.

Библиография:

1.Бигель Дж. М., Купер С. Б59 Рабочая тетрадь «Травмы и невзгоды» для подростков: навыки для преодоления и восстановления после длительного стресса. — СПб.: ИГ «Весь», 2024. — 272 с.

2.Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие.. — ВОЗ.-2024.



ПРИЕМЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ

Для укрепления своего физического и психологического здоровья, вы можете использовать ряд приемов антистрессовой защиты.

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет или деятельность. Выпейте теплый чай.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Досчитайте до 10 и сделайте глубокий вдох.

2. Попробуйте снизить 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:
- «это мой новый опыт»
- «нечего себя накручивать», «могло быть и хуже»
- «кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено»

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии.

Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;

4. Творите:

Любая творческая работа поможет расслабиться:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



5. Помните:

- Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!
- Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.
- Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),
- Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.