

Стрессоустойчивость и приёмы её повышения.

Простые приёмы могут поднять вашу стрессоустойчивость, помочь вам в критической или конфликтной ситуации.

Сильные, длительные, накладывающиеся друг на друга стрессы становятся причиной множества болезней, бессонницы, депрессии. Чтобы механизмы выживания не превратились для нас из средства самосохранения в инструмент саморазрушения, необходимо уметь быстро выходить из стрессовой ситуации и так же быстро снимать последствия стресса, не давая ему укорениться в теле.

Если человек хорошо умеет ориентироваться в критических или конфликтных ситуациях, у него высокая стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость означает не отсутствие внешних проявлений волнения, когда эмоции просто загоняются внутрь и способствуют саморазрушению, а реальное отражение вызывающих напряжение атак через соответствующую психологическую настройку.

Можно предложить несколько простых приёмов, чтобы снизить накал бушующих эмоций, унять ненужное волнение, повысить стрессоустойчивость.

1. Улыбнитесь. Если ситуация не позволяет просто улыбнуться уверенно или обезоруживающе, улыбнитесь себе внутренне, давая сигнал своему телу, что всё в порядке и полностью вам подконтрольно.

2. Обратите внимание на сердце. Попросите его работать спокойно.

3. Расслабьтесь. Обратите внимание на напряжённые части тела и предложите им расслабиться. Этот приём полезен и в случае физиологического стресса – боли, жары или холода, тяжёлой физической работы.

4. Последите за своим дыханием. Дыхание не должно быть ни прерывистым, ни поверхностным. Можно просто наблюдать за прохождением воздуха на вдохе и на выдохе. Постарайтесь сделать вдох и выдох более длинными и плавными. Расслабьте мышцы живота и грудной клетки, которые мешают это сделать.

5. Обратите внимание на свои колени и ступни. Почувствуйте твёрдую, прочную, незыблемую опору под ногами. Постарайтесь почувствовать каждый сантиметр опорной поверхности ступни и сделать площадь этой поверхности как можно больше.

6. Плотно прислонитесь спиной к стене или спинке стула. Почувствуйте плотность и устойчивость такого положения. А теперь последовательно представьте, что ваша спина и всё ваше тело составляют одно целое со стулом, стеной, комнатой, домом, городом, всей Землёй. Последовательно представьте всё это и почувствуйте, что вы – часть этого огромного и могучего целого. И поэтому, оно защищает и охраняет вас. А с таким защитником вам нечего бояться и незачем волноваться.

Если подобные приёмы у вас уже отработаны, применение одного из них в критической ситуации, наиболее удобного в этот момент, займёт всего несколько секунд и поможет сохранить ясную голову и свободу выбора.

Упражнения для снятия стресса.

1. Упражнение «Проблема».

Упражнение направлено на достижение внутреннего спокойствия.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами. Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом обо всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей. Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему — огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики. Продолжая удерживать в своем воображении картину Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте коротко сформулировать ее.

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

2. Упражнение «Внутренний луч».

Упражнение направлено на снижение внутренней напряженности на начальной стадии стресса. Оно поможет вам, если стресс вызван состоянием одиночества, непонимания.

Выполняется в течение 3-5 минут.

Расслабившись и успокоившись, представьте такую картину. В верхней части вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно освещает ваше лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом.

По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабевают зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает ваш новый облик — успешного и благополучного человека, сдержанного, стабильного, хорошо владеющего собой.

После выполнения упражнения вы почувствуете, что хорошо отдохнули и ваше состояние улучшилось. Вы стали спокойнее, увереннее, уравновешеннее.

3. Упражнение «Голова».

Одна из наиболее частых жалоб учителей - на головные боли, тяжесть в голове. Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения.

Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

4. Упражнение «Мария Ивановна».

Упражнение помогает сгладить неприятный осадок после конфликта на работе, снять стресс, вызванный ссорой с конкретным человеком.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Возвращаясь домой после работы, вы еще раз вспоминаете напряженный разговор с сотрудницей. Назовем ее условно Марией Ивановной. Чувство обиды и раздражения охватывает вас. Ничего хорошего вам это не дает: на фоне усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть о Марии Ивановне, но это удается далеко не всегда. Тогда попробуйте другой способ.

Вместо того чтобы вычеркивать сотрудницу из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль «Марии Ивановны». Подражайте ее походке, манере себя вести, постарайтесь представить, о чем она думает, когда возвращается домой с работы, какова ее семейная ситуация, что ее беспокоит дома, чем она озабочена. Наконец, как она сама относится к вашему с ней конфликту.

Несколько минут такой «психологической игры с образом» ослабят ваше внутреннее напряжение, и вы почувствуете, что успокаиваетесь и ваше отношение к конфликту и к самой Марии Ивановне меняется.

5. Упражнение «Руки».

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие.

У вас последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

6. Упражнение «Настроение».

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой, если вы правша, или правой, если левша, нарисуйте абстрактный рисунок (линии, цветовые пятна, фигуры). Переносите свое грустное настроение на бумагу: полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову. Еще раз посмотрите на рисунок, и перечитайте написанные слова, а потом энергично разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Это упражнение поможет вам устранить неприятный осадок и быстро успокоиться.

У учителя не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает речевые конструкции, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

Настрой на работу

"Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".

Настрой в течение рабочего дня

"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

"Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".

"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками".

Настрой перед сложным разговором

"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности

"Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле".

Настрой на уверенность в себе

"Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией".

Настрой на любовь к профессии и детям

"Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу".

Утренние и вечерние настроения

"Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь".

"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками".