Приемы антистрессовой защиты

В современном обществе нет такого человека, который бы никогда не слышал слово «стресс» и его не испытывал. Поэтому сейчас крайне важно уже с малолетнего возраста учить детей приёмам для эффективной защиты от негативного влияния стресса. Эти приёмы будут полезны и для детей, и для взрослых.

Отвлекайтесь

•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить 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.

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.

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;
•побейте мяч или подушку и т. п.

Творите

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:
•рисуйте;
•танцуйте;
•пойте;
•лепите;
•шейте;
•конструируйте и т. п.

Выражайте эмоции

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.

•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..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

Рефрейминг

Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление, смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации.

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг: постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

Подготовила педагог-психолог
Лаптева Е.В.