**Тренинг «Как справиться со стрессом»**

***Цель:***дать педагогам практические советы о том, как справляться со стрессовыми ситуациями.

***Ответственный:***педагог-психолог Хурматова М.М.

***1.Приветствие «Солнце на ладони».*** Участники встречи встают в круг и, закрыв глаза, передают желтый воздушный шарик друг другу. При этом нужно желать тому, кому передал шарик что-нибудь приятное.

***2.Мини-лекция «Можно ли противостоять стрессу?»***

Что же такое стресс?

Логичнее всего начать с самого определения данного слова. Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Способность противостоять стрессу, справиться с ним достаточно быстро (за несколько минут) – основное условие сохранения психического и физического здоровья в настоящее время. Если мы не будем справляться со стрессом, у нас возникнут психические нарушения, которые приведут к болезни или, по крайней мере, не позволят чувствовать себя счастливыми. К. Шнайдер предлагает перечень симптомов, которые возникают у человека, если он не может справляться со стрессами.

1. Постоянная нехватка времени. Человек вечно не успевает со своей работой и постоянно наверстывает упущенное.

2. Постоянное беспокойство о своем здоровье. Налицо признаки переутомления и физического напряжения.

3.Работа раздражает человека. Он воспринимает ее как цепочку сплошных неприятностей.

4.Человек постоянно стремится противостоять своим дурным привычкам (курение, переедание и т.п.), но безрезультатно.

5. Человек постоянно вспоминает и переживает прошлые обиды и неприятности и тревожится о будущем.

6. Человеку необходим алкоголь, успокоительное или снотворное, чтобы расслабиться.

7. Расслабление не приносит удовольствия.

8. Человек воспринимает происходящее вокруг изменения как слишком стремительные («голова идет кругом»).

9. Несмотря на любовь к семье, человек тяготиться семейными отношениями. Они утомляют его, приносят скуку и разочарование.

10. Человек не уверен в себе, он не чувствует удовлетворения и гордости, хотя и достиг кое-чего в жизни.

Если вы чувствуете хотя бы половину этих симптомов, нужно признать, что со стрессами вы справляетесь не лучшим образом и вам пора срочно освоить методы релаксации, позволяющие успокоиться, расслабиться, приобрести жизненный оптимизм.

**Правила противостояния стрессу**

1. ***Воспринимайте жизнь такой, какая она есть.***Не усложняйте и не преувеличивайте оценку событий. Не ищите в действиях окружающих подвоха. У каждого из вас есть какой-то идеал счастливой жизни. Мы все имеем мечты. Однако реальная жизнь не тождественна идеалу и чаще всего не дает возможности полностью осуществить свои мечты. Люди по-разному относятся к этому. Одни принимают ситуацию такой, как есть. Другие не могут смириться с тем, что не воплощается их идеал, воспринимают жизнь, как бесконечную цепь трудностей, несчастий и неудач. Это своего рода «ультимативный» тип. Особенно тяжело этим людям, когда в их жизни действительно наступает трудный или трагичный период. Их напряжение находится на грани аффекта, так как они хотят максимально идеального выхода из ситуации. Когда такого решения не получается, они воспринимают это как трагедию. «Войти» в состояние стресса им легче, чем перейти улицу. Второй тип «компромиссный», или «примиренческий». В трудных ситуациях такие люди рассуждают так: конечно, хотелось бы, чтобы все разворачивалось по идеальному сценарию, но уж если это не получается, считать, что «жизнь не удалась», все же не стоит. С точки зрения устойчивости в стрессовых ситуациях такой вариант поведения предпочтительнее. Как сказал В.Шекспир: «В страданиях единственный исход – по мере сил не замечать невзгод».
2. ***Не прогнозируйте собственные несчастья.*** Некоторые люди склонны представлять себя постоянной жертвой, формируя этакий «комплекс неудачника». Как выяснили психологи, если постоянно бояться и ждать неудач, то они настигают человека значительно быстрее и чаще. Для некоторых людей жизнь в роли жертвы обстоятельств становится привычной и, в какой-то степени, удовлетворяющей. Например, некоторые рассуждают: если я заранее продумаю самый плохой и тяжелый вариант событий, то в случае его осуществления переживу легче, так как буду к нему готова. А если произойдет более лучший вариант, то буду даже рад. Такой подход неправильный. Во-первых, продумывая будущие несчастья, вы обрекаете себя на гораздо более сильные переживания в данный момент и усиливаете уже имеющийся стресс. На фоне сильного эмоционального напряжения опасность развития событий по наименее благоприятному пути более вероятна. Во-вторых, даже если ситуация будет самая тяжелая, предварительные переживания не уменьшат их накала в момент разворачивания ситуации, а могут даже и усилить. Например, зубные врачи знают, что если пациент откладывает визит к доктору из-за боязни боли и все это время думает о том, как ему будет больно, то от страха ощущение боли у него возникает гораздо раньше, чем врач даже прикоснется к больному зубу. Когда же реальная боль все же наступает, то такой пациент даже может потерять сознание, как от болевого шока. Так что «отпереживать» несчастья заранее не удастся. В-третьих, постоянное ожидание несчастий создает устойчивый пессимизм в отношении к жизни. Такие люди отличаются инфантильностью, заниженной самооценкой, потерей интереса к жизни. Несчастье всегда преследует людей, трепещущих перед ним.
3. ***Любите себя.*** Многие читают, что любить, хвалить себя несколько неэтично. Это удовлетворенность своим результатом, вызывает положительные эмоции и придает уверенность в своих силах. Любить себя – это большое искусство : надо поверить в себя, принять себя как ценную и состоявшуюся личность. Для тренировки используйте следующее упражнение:

- Вспомните свой какой-нибудь особо хороший и ценный поступок.

- Похвалите себя за него.

- Назовите ваши положительные качества, которые помогли вам совершить этот поступок.

- Еще раз похвалите себя за эти качества.

- Думайте о себе только хорошее.

- подумайте в целом о себе с любовью.

4.***Управляйте своими эмоциями, не растравляйте себя.***Попав под влияние отрицательных эмоций, человек нередко начинает многократно прокручивать в голове ситуации, их вызвавшие. Тем самым он поддерживает в напряжении эмоции, сопровождавшие эти ситуации и приносящие ему столько переживаний. Управление своими эмоциями основывается на сознательном контроле. Скажите себе: «Я понимаю, почему я так переживаю. Раз я понимаю причину, то я должен прекратить нервничать и спокойно решать вопрос (или спокойно ждать, когда время изменит ход ситуации)». Никогда не бываешь настолько несчастным, как это кажется.

Есть ряд элементарных способов, чтобы отвлечься от неприятных эмоциональных переживаний.

- Пройдитесь по магазинам, купите себе какую-нибудь мелочь, которая доставит вам удовольствие (губную помаду, журнал, видеофильм и т.п.);

- Навестите друга, приятельницу, а еще лучше устройте у себя вечеринку;

- Послушайте любимую музыку;

- Неторопливо прогуляйтесь в парке, где много цветов, нарядных людей;

- Примите теплую ванну с приятным для вас ароматом и пеной;

- Просто поспите;

- Если вы верующий, сходите в церковь и помолитесь.

Но ни в коем случае не ложитесь на диван, уставившись в потолок, и не предавайтесь размышлениям о том, что «жизнь кончена»!

5.***Не занимайтесь постоянной самокритикой.***Есть люди, которые занимаются постоянным анализом своего поведения с точки зрения неудачности, неэффективности: «А почему я не сделал вот так? Я должен был ему ответить так-то и так-то. Почему я ему уступил? Что я натворил!?» Эти и подобные им самоукоряющие вопросы вызывают чувство вины, что в свою очередь приводит к еще большему «самобичеванию». Человек оказывается в капкане самообвинений. Он превращается в этакого «мученика самокритики». Спастись от такого поведения необходимо и возможно. Воспользуйтесь следующим приемом.

Возьмите чистый листок бумаги и составьте перечень наиболее ценных собственных качеств. Например:

- Я хороший специалист.

- Меня уважают сослуживцы.

- Я прекрасно готовлю.

- Я кое-чего достиг в жизни.

- Я признаю свои ошибки.

- В некоторых сферах я очень способен (например, умею выращивать на даче хорошие урожаи).

- Я стараюсь быть добрым.

- Я культурно развит и т.д.

Теперь уберите это листок в свою записную книжку и, когда вас начнет мучить самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи. Как говорил еще Пифагор: «Прежде всего не теряй самоуважения!»

**Уверенность в себе – спасение от тревоги**

Самые большие проблемы в жизни мы, как правило, создаем себе сами. Жизнь всегда ставит нас в ситуация выбора. Мы можем что-то сделать или не сделать, сказать или не сказать, пойти или не пойти и т.д. Вначале мы переживаем, что выбрать, а затем, что выбрали не то. Спасение от этой ситуации только в нас самих. Чем больше человек уверен в себе, тем легче ему расслабиться и спокойно принять жизнь такой, какая он есть.

Основа всех релаксационных методик заключена в трех основных правилах.

1. ***Необходимо осознать, что вы находитесь в состоянии стресса.*** Каждый человек в состоянии стресса испытывает не только психическое, но и физическое напряжение. Вы не ловили себя на том, что во время злости (стрессового состояния) у вас непроизвольно сжимаются кулаки? В ситуации беспокойства или страха напрягаются мышцы всего тела или, например, лица («каменеет»), стискиваются зубы? Все это происходит непроизвольно и сопровождает нарастающее беспокойство. У каждого человека свой физический признак возникшего эмоционального напряжения или тревоги. Психологи называют такое непроизвольное мышечное напряжение, сигналящее о возникшем дискомфорте личности, «эмоциональным барометром». Очень важно научиться осознавать возникшее напряжение. Понаблюдайте за собой в тревожных ситуациях и определите, какая мышца или их группа является вашим «эмоциональным барометром». Когда вы будете успокаиваться, напряжение начнет спадать. Важно осознавать и этот момент. Проследите, как расслабляются ваши мышцы. Научившись фиксировать момент расслабления, вы легче выполните следующее правило.
2. ***Необходимо расслабиться.*** Процесс расслабления психологи называют релаксацией. На первом этапе следует снять физическое напряжение. Для этого сконцентрируйте свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п. Затем вы можете использовать одну из перечисленных ниже релаксационных техник.

***Первая техника.***Попытайтесь еще больше усилить напряжение в найденном участке. Еще сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д. Затем начните медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного снятия напряжения. Когда процесс расслабления прошел, почувствуйте удовольствие от наступающего физического комфорта. Теперь обратите внимание на свое психическое состояние. Вы почувствовали, как уменьшилась тревога после физического расслабления? Если это произошло хотя бы в незначительной степени, обязательно похвалите себя. «Какой я молодец! У меня все получается! Я, конечно, справляюсь ситуацией!» Если радикальных изменений психического состояния не произошло, то повторите релаксационную технику снятия напряжения еще 2-3 раза. Затем следует приступать к технике самоуспокоения.

***Вторая техника.*** Сядьте поудобнее, лучше в кресле или на диване. Закройте глаза. Сконцентрируйтесь медленно на ощущениях в указательном пальце правой руки. Представьте в центре кончика пальца точку. Теперь попытайтесь медленно и равномерно описать пальцем круг, центром которого будет первоначальное положение точки. Медленно описывайте окружности вокруг этой точки, постепенно меняя их радиус (то больше, то меньше), а также плоскость вращения, скорость. Не допускайте болевых ощущений в мышцах. Упражнение должно доставлять успокоение, а не раздражение. Теперь повторите упражнение на пальце левой руки. Освоив это упражнение, вы можете с его помощью достигать расслабления за одну-две минуты.

***Третья техника.*** Во время волнения у человека учащается дыхание или прерывается вообще («дух захватывает»), особенно в острой стрессовой ситуации. Очень важно научиться налаживать дыхание и с помощью этого успокаиваться. Прежде всего нужно задать ритм дыхания. Начинайте дышать, считая про себя: один-два-три-четыре – вдох; один-два-три-четыре-пять-шесть – выдох. Количество счета на выдох зависит от индивидуальной глубины дыхания, главное, чтобы выдох был продолжительнее вдоха. Сделайте 6-10 раз таких ритмичных вдохов-выдохов. Сосредоточьте свое внимание на дыхании, постарайтесь получить удовольствие от этого процесса. Почувствуйте, как вы успокаиваетесь. Во время волнения очень важно снять эмоциональное напряжение. Такого эффекта можно достичь путем самовнушения.

***Четвертая техника.*** Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять про себя в период волнения. Например:

***-*** Все будет нормально!

- Сейчас я почувствую себя лучше.

- Я уже чувствую себя лучше.

- Я владею ситуацией.

- Без сомненья, я справлюсь с этим волненьем!

- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на такое беспокойство.

- Я уверен, что все будет в порядке.

- Спокойствие, только спокойствие, как говорил великий Карлсон!

- Похоже, что эта ситуация просто «много шума из ничего».

Очень важным является повторение этих фраз. Если предполагаемый способ вам помог недостаточно, попробуйте еще один вариант.

***Пятая техника.***Выберите из предыдущего упражнения подходящие вам утверждения или придумайте свои. Теперь подойдите к зеркалу. Внимательно посмотрите на себя. У вас хмурое и расстроенное лицо? Попытайтесь изменить мимику на более спокойную и приветливую. Получилось? А теперь выбранные утверждения, сформулировав их в третьем лице, как если бы вам кто-то их сказал в порядке одобрения. Например: «У тебя все будет в порядке!», «Ты справишься со своим настроением!», «Ты уже чувствуешь себя лучше!» Результат в виде более оптимистичного взгляда на жизнь, появляется довольно быстро. Теперь идите дальше6 улыбнитесь себе в зеркале. Скажите: «Я молодец!» Вы почувствуете, как становитесь более спокойным.

***Шестая техника.*** Если ваше отчаяние и напряжение очень велико, вы можете попытаться ослабить его с помощью воображения.

1. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
2. Ваше эмоциональное напряжение – это туго надутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните шар иголкой. Он лопнул. С ним вместе «лопнуло» и ваше напряжение, ваше отчаяние.

При соответствующей тренировке и развитом воображении это очень действенная техника.

***Седьмая техника.*** Для снятия напряжения, особенно физического, помогает техника самомассажа.

1. Найдите точку между бровями над переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты.
2. Положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз.
3. Попросите кого-нибудь помассировать вам плечи.
4. Найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты.

***Восьмая техника.*** Для расслабления можно использовать некоторые объекты. Например, известно, что поглаживание кошки или собаки очень успокаивает. Подобным эффектом обладают четки, другие мелкие предметы. Перебирая четки и легко поглаживая плавные поверхности бусинок, человек успокаивается от этих монотонных движений. Такой же эффект может вызывать наблюдение за ритмичным движением, например, маятника, легкое сжимание и разжимание в руке маленького мячика, перебирание «китайских шариков». Через некоторое время один взгляд на такой успокоительный предмет будет уже вызывать чувство расслабления.

***3.Необходимо научиться «выбрасывать из головы» тревожные мысли и переживания.***Одним из радикальных средств избавления от излишнего волнения, тревоги, является умение «не думать» о тревожащем событии, «выбрасывать его из головы». Елена Ивановна вечером поссорилась с мужем. Утром он ушел из дома, хлопнув дверью. Все утро, занимаясь домашним хозяйством, Елена Ивановна думала только о произошедшей ссоре. Она автоматически приготовила завтрак, отправила детей в школу, а в голове крутились, как пластинка, эпизоды ссоры с мужем. Что он ей сказал, что она ему ответила, а что следовало бы ответить, сделать, и вообще, как он изменился, а если дальше будет еще хуже и т.д. Итак, мысли вертелись вокруг одного и того же. Настроение Елены Ивановны стало таким же отвратительным, как и в предыдущий вечер. Когда Елена Ивановна ехала на работу, то в автобусе не замечала ни давки, ни духоты – тяжелые мысли не отпускали. Весь рабочий день она прилагала усилия, чтобы сосредоточиться на рабочих делах, но это плохо удавалось, «все валилось из рук». Сослуживцы смотрели на нее с сочувствием, что еще больше обостряло ощущение окончательно расстроенной и подавленной. Когда муж вернулся с работы, она встретила его, будучи в нервном, взвинченном состоянии. Муж, который уже забыл о ссоре, был раздражен таким приемом. По несущественному поводу вновь возникла размолвка. Муж отказался ужинать и ушел к приятелю. Расстроенная Елена Ивановна сидела в кухне, «опустив руки», делать она уже ничего не могла. Внезапно почувствовала резкую боль в груди – начался сердечный приступ. После вызова скорой помощи, лечения и некоторого времени все наладилось: и со здоровьем, и отношения с мужем. Елене Ивановне самой казалось странным, что она довела себя до такого состояния. А вся причина – в «заклинивании» на тревожных мыслях. Рассказанная история очень типична. Кто из нас не сталкивался с проблемой навязчивых тревожных мыслей?! Мыслей, которые «не уходят» из головы, портят настроение, не дают плодотворно заниматься делом, приводят к нервному возбуждению? А ведь такие мысли – основная база хронического стресса. Избавиться от них – принципиальный шаг к спокойствию, уверенности и счастливой жизни.

Для избавления от тревожных мыслей психологи предлагают различные приемы. В основе всех лежит отвлечение внимания.

***Схема отвлечения внимания*** включает следующие шаги:

1. Расслабиться физически и добиться снижения эмоционального волнения, хотя бы несколько успокоиться.
2. Волевым усилием переключить свое внимание на что-то другое, начать думать о другой проблеме.
3. Вновь вернуться к тревожащим мыслям и попытаться посмотреть на ситуацию «со стороны», под другим углом зрения.
4. Если проблемы с волнением и «зацикливанием» на эмоциональном аспекте мыслей остались, повторить схему с самого начала.

Для избавления от тревожащих мыслей и чувств существуют техники, основанные на знании природных механизмов психики. В частности используется такой механизм, как психологические защиты личности. Среди психологических защит, используемых личностью, есть несущие активно- положительный потенциал поведения человека. Одна из них – рационализация. На основе рационализации основана предлагаемая ниже техника.

***Техника первая.***Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучающую» вас проблему. Например: «ссора с мужем», «выговор от начальства», «конфликт с сыном» и т.п. степень подробности и развернутости описания зависит от вашего желания. Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все мысли, касающиеся ваших переживаний по поводу данной проблемы. Например (слева):

- Начальник ко мне придирается.

- Он меня обидел.

- Теперь за моей спиной будут шушукаться.

- Пойдут сплетни.

- Я не могу работать в такой обстановке.

- Это отразиться на моем здоровье.

- Я чувствую себя униженным.

- Я не могу видеть своего начальника и т.д.

Теперь внимательно читая каждое из записанных утверждений, в правой колонке запишите тезис, смягчающий это утверждение. Например (справа):

- Начальник был сегодня «не в духе», но ко мне это не имеет отношения.

- Я утрирую ситуацию, скорее всего он даже не понял, что меня это обижает.

- У каждого свои дела, им не до меня, посудачат – перестанут.

- Люди не так уж плохи.

- В прошлом году ситуация у Сергея Петровича была гораздо хуже, но все нормализовалось.

- Эта ситуация совершенно не стоит траты моего здоровья, я могу так не нервничать.

- Если мой начальник так раздражен, я, пожалуй, пойду решать с ним вопрос на следующей неделе.

Тезисы строятся по следующим формулам: «альтернатива», «я понимаю», «я могу».

***Техника вторая.***Посмотрите на часы и скажите себе: «Я думаю только о том, что мне предстоит делать в ближайшие 10 минут». Это могут быть занятия с детьми, хозяйственные дела, должностные обязанности и т.п. Постарайтесь полностью сосредоточиться на своем деле, не позволяйте себе отвлекаться. После концентрации внимания на чем-то одном в течение 10 минут вы увидите, что стали спокойнее. Тренировка в этой технике позволит вам с ее помощью достигать результата (освобождаться от волнения в течение нескольких минут).

***Техника третья.*** Для работы по этой технике необходимо подключить воображение. Мир вокруг нас суетлив и беспокоен. Найдите себе убежище от суеты. Представьте, что у вас есть место, где вы можете спрятаться и отдохнуть от этого бушующего мира. Например, прекрасное лесное озеро с шелковым лугом и зеленым бором на берегу. Проход к этому дивному озеру знаете только вы. Там вы совершенно свободны и спокойны. Можно поваляться в траве, поплавать в теплой воде, посмотреть на небо. Вы можете вообразить любую картину, определить ее для себя в тончайших деталях. После того, как вы несколько раз «побываете» в своем убежище, оно станет для вас привычным «местом отдыха». Стоит вам только вообразить знакомую картину, как напряжение начинает спадать. Вы можете использовать любые картины, ассоциирующиеся у вас с миром и доверием.

***Техника четвертая.*** Бессонница, при которой к вам приходят тоскливые мысли, переживания, беспокойство, как вы, не выспавшись, будете завтра работать, является мини-стрессом. Но еще наши прабабушки знали средство от мучительной бессонницы: «считать баранов». Этот способ можно использовать и при обычном стрессе, когда нужно отвлечься от неприятных переживаний. Выберите какое-нибудь простое слово или словосочетание, ассоциирующееся для вас с миром и спокойствием. Например: отдых, солнечное утро, летний вечер, пушистый снег, уравновешенный человек и т.д. Медленно и глубоко дыша, повторяйте это словосочетание в течение минуты. Как вариант этой техники можно мысленно «проигрывать» в голове любимую спокойную мелодию.

**Как избежать стресса на рабочем месте?**

- В первую очередь, необходимо определить причину, которая послужила развитию стрессовой ситуации, - рассказывают в территориальном отделе Минтруда РБ в Калининском районе. – Затем правильно оценить свои профессиональные возможности и внутреннее расположение к занимаемой должности. Возможно, придется в корне пересмотреть свое отношение к профессиональным обязанностям. Речь не идет об увольнении, хотя это будет являться самым кардинальным путем. Поэтому, если есть возможность сменить работу на более интересную, будет правильно принять такое решение.

Еще один подход – временно отойти от профессиональной деятельности. Порой достаточно уйти в кратковременный отпуск, и проблема исчерпает себя. Однако если подобных возможностей нет, решением проблемы могут стать следующие условия:

§​ Необходимо объективно оценить производственную нагрузку на рабочем месте и собственные ресурсы, направленные на ее выполнение.

§​ Обеспечить чистоту и порядок на собственном рабочем месте. Расположение объектов должно быть таковым, чтобы появилась возможность максимально полезно использовать свое рабочее время.

§​ Четко уяснить собственные обязанности и следовать им и производственным инструкциям.

§​ Максимально комфортно проводить время, отведенное для личных нужд сотрудников – обеда, чайных или кофе-пауз, перекуров.

§​ Необходимо стараться как можно меньше, если того позволяет производственная необходимость, обсуждать свою трудовую деятельность с коллегами одного ранга. Для этих целей лучше обратиться к непосредственному руководителю, который точно знает, как сделать лучше.

§​ На потенциально возможную перспективу лучше быть информированным о состоянии вакансий по аналогичной должности в соседних организациях. Возможно, увольняться и не придется, зато уровень душевного спокойствия возрастет.

§​ Использовать в трудовой деятельности как можно больше современных средств массовых коммуникаций. Это действительно полезные и актуальные вещи.

§​ Распорядок трудового дня – один из важнейших положительных аспектов организации трудовой деятельности, следование которому не позволит нарушить эмоциональное спокойствие сотрудника.