

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

Что делать если Вы оказались в стрессовой ситуации?

Предлагаем Вам простые способы самопомощи — эффективные приемы снижения психоэмоционального напряжения.

Способы визуализации.

Приём «Заземление». Если Вам приходится взаимодействовать с раздражённым собеседником, можно представить агрессивные импульсы, исходящие от него, в виде мощного пучка отрицательной энергии, которая сначала проходит через Вас (не принося никакого вреда), а потом уходит в землю. Важно почувствовать, что луч уносит с собой все негативные переживания, от которых вы хотели избавиться.

Приём отстранения. «Освобождение от раздражения при помощи нелепых деталей». В напряжённой ситуации можно представить своего визави в смешном виде и, таким образом, «включить интеллект» и снизить значимость своих страхов или раздражения. Эта «передышка» помогает «предотвратить взрыв», на время справиться с собственными «взрывными эмоциями». Потом в более спокойной обстановке можно будет вернуться к анализу ситуации и разборке стратегии и

тактике своего поведения на будущее. К примеру, представьте, что у него вдруг выросли большие уши, и он стоит и хлопает ими.... Важно выбрать образ, который Вам легче всего вызвать и который веселит Вас больше всего.

Приём «Щит» (визуализация защиты от «трудных людей»). Эта защита поможет Вам оставаться спокойным и не поддаваться на те провокации, которые предпринимают «наши беспокойные подростки». Представьте себе, что в Вашем распоряжении есть волшебный щит, экран или кокон, делающие Ваше душевное состояние недостижимым для неприятного собеседника. Найдя удачный образ, делающий Вас неуязвимым, Вы можете постоянно использовать его в общении с этим человеком. Важно, чтобы Ваш защитный барьер не стал препятствием к общению с другими людьми. Поэтому иногда можно представить себе, что Ваша защитная стена имеет окно, которое Вы открываете, когда хотите пообщаться с приятными для вас людьми, и закрываете, когда приходится общаться с агрессивным клиентом.



Приём «Вечерний пересмотр событий» Цель этого упражнения двоякая: во-первых, перестать убежать от себя и своих трудностей, а во вторых, лучше узнать себя, стать более терпимым к себе. Вы достаточно быстро сможете научиться выполнять «Вечерний обзор» и овладеть искусством самонаблюдения, если для Вас станет привычным перед сном пересматривать события прожитого дня и избавляться от остаточного напряжения. Закройте глаза, сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия (вплоть до момента утреннего пробуждения). Делайте это без эмоций — не надо «оживлять события». Если Вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что это жизнь другого человека, которого Вы любите таким, каков он есть.

Приём самофутурирование (визуализация будущего) Этот приём помогает строить реальность будущего, то есть видеть себя в ситуации, которая ещё не произошла, и мысленно её представить и проиграть. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!). Этапы визуализации: решите, чего Вы хотите добиться: буквально, чётко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего Вы хотите добиться); расслабьтесь; в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность (внутренний видеофильм успешных действий). Здесь главное - ежедневная практика.

Психотехники, помогающие в работе над собой.

Техника 1. «Отрезать (отрубить) и отбросить»

Техника пригодна для работы с любыми негативными мыслями (типа «у меня опять ничего не выйдет...», «всё это бестолку» и т.д.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте её и отбросьте», - сделав резкий, «отрезающий» жест левой рукой (резко вниз и в сторону). Хорошо, если Вы не только произведёте это действие, а и визуализируете его. Продолжая визуализацию, поместите на место удалённой негативной мысли другую (конечно же, позитивную!).

Техника 2. «Лейбл или ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от неё и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, при условии представления в воображении некоторых действий над негативной мыслью, которую «вытащили» во вне. К примеру, представили, как будто брызнули на неё краской из баллончика, поместили её (ядовито-зелёная, канареечно-жёлтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!». По данным специалистов, эта техника помогает на 75%. А это, согласитесь, вовсе не мало!

Техника 3. Преувеличение.

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте её до абсурда, сделайте смешной.

Техника 4. «Признание своих достоинств»

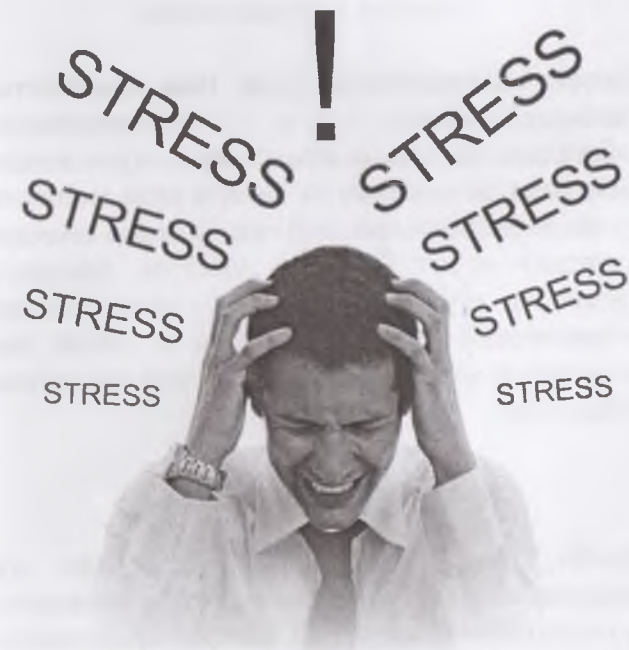
Одно из противоядий при излишней самокритичности – осознать, что Вы (так же, как и другие люди!) не можете и не должны быть совершенством. Однако Вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть счастливым и успешным. Каждый день, когда Вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трёх раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом будет просто замечательно, если Вы улыбнётесь себе!

Здоровья и удачи Вам!

Источник: Н.Г. Осухова / учебно-методическое пособие
"Профессиональное выгорание, или как сохранить
здоровье и не сгореть на работе"/ ПУ
Первое сентября", 2011г

ГБУ АО «Вельский детский дом»
Служба комплексного сопровождения
«Дорога к дому»

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!



2016г.