

Психологический бюллетень

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение СК
«Буденновский медицинский колледж», МАРТ 2023, № 13



«Стадное чувство»

– это состояние, при котором соглашаешься с мнением большинства, не пытаешься отстоять или сформировать собственное.

Поддаваясь коллективному желанию, ты сбегашь с занятий вслед за одноклассниками, переходишь дорогу на красный свет за группой «смельчаков», покупаешь вещи, которые есть почти у всех, задираешь товарища, когда остальные подсмеиваются над ним...

Стадное чувство ещё называют законом пяти процентов: если двадцатая часть коллектива начинает делать что-либо, то остальные берут с них пример. И не важно, благоразумно ведут себя лидеры или нет.

Беда в том, что, следуя примеру большинства, ты не успеваешь анализировать обстановку и забываешь о безопасности. Именно поэтому нужно научиться брать эмоции под контроль, чтобы в критической ситуации не терять способности здраво мыслить.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ?

Важно не путать контроль негативных эмоций с их подавлением. Накапливать в себе гнев, обиду, досаду, злость, зависть ни в коем случае нельзя — это приводит к серьезным проблемам – к эмоциональному «взрыву», понижению самооценки, неудовлетворенности, стрессу.

Вот несколько способов:

Отвлечение

Как только почувствуешь, что эмоции захлестывают, фокусируй внимание на чем-то другом, пока чувства тебя не отпустят. Дома, например, после неприятного разговора или известия можно заняться домашними делами или потанцевать. В другой обстановке — вспомнить фильм или представить радостную картинку, спеть про себя. Смысл в том, чтобы отвлечься от раздражающего фактора, и претензии высказать позже, когда успокоишься. Это, кстати, ускорит решение проблемы. Безусловно, надо тренироваться, чтобы быстро переключаться.

Счет

Это тоже своего рода отвлечение. Психологи советуют сосчитать до десяти, прежде чем наругать, накричать, «психануть». Здесь важно не столько

считать, сколько концентрироваться на счете, представляя эти цифры в разных вариациях: как они появляются и исчезают, уплывают в облака, растворяются в воде. В общем, надо подключить фантазию.

Активность

Попробуй сжать-разжать кулаки, помассировать пальцы, покрутить что-то в руках: карандаш, заколку, брелок. Необходимо зафиксировать внимание на том, что делаешь.

В момент, когда злишься или нервничаешь, в кровь выбрасывается большое количество адреналина. Все техники «сдерживания» рассчитаны на то, чтобы снизить его. Правильное дыхание — самый эффективный способ: чем больше мышцы получают кислорода, тем меньше становится адреналина.

Техники самообладания

Бывший «морской котик» Марк Дивайн в своей книге «Школа лидерства от «морских котиков» рассказал о техниках, которые в стрессовых ситуациях применяют американские спецназовцы.

«Коробочное дыхание» или дыхание 4 на 4

В момент эмоциональной вспышки представь квадратную коробку. Начни с выдоха — на счет четыре легкие должны быть пусты. Медленно вдохни на четыре счета и, задержав дыхание, считай от одного до четырех, мысленно двигаясь вверх по боковой стороне коробки. Потом выдыхай тоже на четыре счета, воображая, что двигаешься по верхней стороне. Потом — вниз. Вдох, задержка дыхания и выдох должны уложиться в равные промежутки времени. Повторяй, пока не успокоишься. Если не хватит сил на 4 счета, можно сократить схему до 2-2-2-2 или 3-3-3-3.



«Тактическое» дыхание

Очень похоже на предыдущую технику, но в ней нет задержки между вдохом и выдохом. И не нужно представлять коробку — достаточно считать в уме. Нужно вдохнуть через нос на четыре счета, и так же на четыре счета выдохнуть. Можно выдыхать через рот, но вдыхать только через нос. И считать про себя.

Регулярная практика поможет научиться быстро «брать себя в руки» в стрессовых ситуациях.

Но вернемся к нашей теме «стадного инстинкта».

Практически все люди в той или иной мере подвержены «стадному инстинкту». Можешь проверить себя:

Ты сильно подвержен «стадному чувству», если:

— полагаешься на мнение друзей, выбирая одежду, секции, девайсы;

— прежде чем оставить комментарий, смотришь, что пишут другие;

— выбираешь те же хобби, что и большинство знакомых, и даже если занятия тебе не очень нравятся, не бросаешь их;

— избегаешь споров и дискуссий;

— легко меняешь точку зрения, услышав другую;

— не имеешь силы воли.

Если ты привык полагаться на других и уверен, что они знают, как лучше или как правильно, то противостоять чужой воле будет непросто.

Быть независимым трудно, но возможно!

Вот для тебя несколько рекомендаций.

Как противостоять «стадному чувству»?

- Не торопись исполнять чужие намерения. Помни пословицу: «Тише едешь — дальше будешь». Дай себе время подумать.
- Анализируй ситуацию. Не верь никому на слово. Сам определяй степень риска и последствия.
- Не заставляй себя делать то, что не хочешь, даже если так делает большинство.
- Повышай самооценку. Полюби себя со всеми достоинствами и недостатками.
- Расширяй кругозор. Знания и опыт помогут тебе принимать правильные решения.
- Очень немногие одноклассники продолжают общаться после колледжа, а некоторые уже через год не помнят имена тех, с кем учились. Стоит ли идти наперекор себе, получая их одобрение? Подумай об этом.

Учись брать ответственность за свою жизнь, критически мыслить, анализировать, и тогда слепо следовать за пятью процентами коллектива в сомнительных мероприятиях тебе не придётся!

Помни: ты — индивидуальность!

*С наилучшими пожеланиями,
Педагог-психолог
Лукьянова Ю.Н.*