

Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации:

- **Самоубеждение, самоприказы**, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимо для работы настроения: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен».
- **Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций**: мимике, пантомимике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоты дыхания. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание.
- **Дыхательные упражнения успокаивающей направленности** (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание). Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3-5 раз. Таким образом снимается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние.
- **Использование образов концентрации и визуализаций** - сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных ощущениях).
- **Счет до 10**, прежде чем совершить ответное действие.

- **Активизация чувства юмора** - попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т. д.), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
- **Отвлечение** - постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

Первая помощь после действия стрессовых факторов

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

- Представить себя в приятной обстановке - в саду, на пляже, на качелях, под душем.
- Применить формулы успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливающе действуют на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т. д. Не надо блокировать их (сдерживать):

- возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью **физической разрядки**: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;
- разрядить эмоции - **выговориться до конца кому-либо**. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
- чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо **дать себе усиленную физическую нагрузку** (20 - 30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3-5-й этаж);
- найти место, где можно **вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться**. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут;
- другой способ - **«пустой стул»**. Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется.
- **Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие** - создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный

очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

- **Вспомнить приятные события из собственной жизни.** Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.

- **Использовать приемы логики.** Включение рассудочной деятельности в восприятие и процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека, корректирует эмоциональные реакции.

- Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциональной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем все обдумать по принципу: **«Подумаю об этом завтра».**

- Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь **извлечь что-то положительное даже из неудачи**, используя прием **«зато».**

- Применить **способ успокоения по принципу «зелен виноград».** Сказать себе: **«То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось».**

- **Спокойно проанализировать ситуацию,** постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.

Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний нужно экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

- Жить под девизом **«В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».**

- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.

- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

- Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.

- Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

Как справиться со стрессом здесь и сейчас



Подготовила:

педагог-психолог

Ольга Александровна Богданова