

Эффективная допсихологическая помощь обучающимся начинается с саморегуляции

САМОПОМОЩЬ ПРИ РЕАКЦИИ АГРЕССИИ

Если Вы заметили, что ваши кулаки сжаты, стиснута челюсть, Вы чувствуете раздражение, недовольство, гнев и задумались о том, как помочь себе, как успокоиться, – это говорит о том, что Вы возвращаете контроль над эмоцией и агрессивная реакция пошла на спад.

Рекомендации в момент реакции:

- постарайтесь дать себе команду: «Стоп!» – отстранитесь от других людей;
- дайте возможность телу сбросить напряжение: при наличии возможности уединиться потоптайте с силой ногами, попинайте воздух, побоксируйте подушку, покричите (можно это сделать беззвучно);
- сделайте 3 раза глубокий вдох и выдох;
- займите себя умеренной физической нагрузкой.

Рекомендации для снижения интенсивности реакции:

- умойтесь холодной водой, выпейте стакан воды;
- сосредоточьтесь на своем дыхании, отслеживая вдох и выдох; обратите внимание, как воздух заполняет легкие. Постарайтесь постепенно замедлять дыхание и делать выдох длиннее, чем вдох;
- расслабьте мышцы тела. Представьте, как оно обмякает, становится тяжелым, притягивается к земле;
- при желании и возможности обратитесь к человеку, который сможет заинтересованно, внимательно и спокойно вас выслушать. Расскажите ему о своих переживаниях;
- при первой возможности постарайтесь отдохнуть, так как реакция может отнимать много сил.

САМОПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ

Страх может возникнуть при реальной или воображаемой опасности.

Рекомендации:

- убедитесь в собственной безопасности;
- сосредоточьтесь на своем дыхании, отслеживая вдохи и выдохи, обратите внимание, как воздух заполняет легкие. Дышите глубоко и ровно. Постарайтесь постепенно замедлять дыхание и делать выдох более длительным, чем вдох;
- расслабьте мышцы тела. Представьте, как оно обмякает, становится тяжелым, как бы притягивается к земле;
- вспомните, что Вы часто помогали себе при усталости и ранее, но, возможно, делали это неосознанно: делали легкое разминание шеи, рук, старались потянуться, расслабляли, а потом напрягали мышцы тела;
- полезен телесный контакт. Можно похлопать себя ладонями по рукам, ногам;
- постарайтесь создать себе комфортную атмосферу, ощущение безопасности: не оставайтесь одни, идите к знакомым;
- возможность поговорить о страхе с близкими, со специалистом поможет снизить психоэмоциональное напряжение.

САМОПОМОЩЬ ПРИ АПАТИИ

Апатия – непреодолимая усталость, когда любое движение дается с трудом. Человек испытывает равнодушие и безразличие. Значительно снижены эмоциональная, интеллектуальная, поведенческая активности.

Рекомендации:

- не вините себя: апатия – защитный механизм, сигнализирующий о непреодолимой усталости;
- при возможности полноценно отдохните;
- если нет возможности отдохнуть полноценно, поспать, то снимите обувь. Примите удобную позу, расслабьтесь и отдохните хотя бы 10-15 м.;
- сделайте самомассаж (уши, ладони, шея);
- работайте в среднем темпе.

САМОПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

Истерика является реакцией достаточно энергозатратной и способной «заражать» окружающих.

Если Вы самостоятельно поняли, что испытываете чрезмерное возбуждение, хочется громко, эмоционально говорить, кричать, плакать, и Вы задумались о том, как помочь себе прийти к более спокойному самочувствию, это может говорить о том, что реакция истерики либо не набрала своей силы, либо истерика пошла на спад.

Рекомендации:

- постарайтесь дать себе команду: «Стоп!»;
- сделайте 3 раза глубокий вдох и выдох;
- постарайтесь переключить свои душевные переживания в умеренную физическую боль: сжать кулаки, чтобы ногти впились в ладони, или нажать на болезненные точки между пальцами на ладонях;
- если есть возможность, найдите уединенное место, это поможет снизить проявления реакции;
- около 5-7 минут постарайтесь описать окружающую обстановку в месте, где вы находитесь, проговаривая то, что видите: «Я нахожусь в комнате, справа от меня стол (описать цвет, из чего сделан, из каких элементов состоит). У стола стоит стул...». Подобным образом описывайте другие предметы в комнате: потолок, стены, диван. Опишите как можно больше деталей;
- умойтесь холодной водой, выпейте стакан воды;
- сосредоточьтесь на своем дыхании, отслеживая вдох и выдох, обратите внимание, как воздух заполняет легкие. Постарайтесь постепенно замедлять дыхание и делать выдох длиннее, чем вдох;
- расслабьте мышцы тела. Представьте, как оно обмякает, становится тяжелым, как бы притягивается к земле;
- при желании и возможности обратитесь к человеку, который сможет заинтересованно, внимательно и спокойно вас выслушать;
- при первой возможности постарайтесь отдохнуть.

САМОПОМОЩЬ ПРИ ПЛАЧЕ

Плач является естественным механизмом психоэмоциональной регуляции, способствующим снижению уровня напряжения и переработке негативных переживаний. В стрессовых ситуациях данная реакция необходимая для восстановления внутреннего равновесия.

Рекомендации:

- позвольте себе выразить эмоции, не подавляя их;
- если слезы перестают приносить облегчение, переключите внимание на дыхание: делайте спокойные, неглубокие вдохи и плавные, удлиненные выдохи. Постепенное замедление дыхания поможет стабилизировать состояние и восстановить контроль над реакциями организма;
- расслабьте мышцы тела. Представьте, как оно обмякает, становится тяжелым;
- будет полезно вспомнить какое-то место, где вам было хорошо, или событие, ситуацию, впечатление, память о которых вызывает положительные эмоции, успокаивает (лес, море, отдых в деревне). Побудьте в этом воспоминании некоторое время. Это способно придать вам сил.

САМОПОМОЩЬ ПРИ СОСТОЯНИИ ТРЕВОГИ

Тревога – это состояние, не связанное с конкретным источником угрозы, может быть вызвано недостатком информации или неопределенностью ситуации. Тревога бывает затяжной, истощает физические и психические ресурсы, мешает отдыху и снижает работоспособность. В таких случаях важно понять, что именно вызывает внутреннее напряжение.

Рекомендации:

- попытайтесь разобраться, что именно вызывает тревогу;
- постарайтесь собрать недостающую информацию и ее проанализировать;
- составьте четкий план действий на ближайшее время, чтобы снизить чувство неопределенности;
- для снятия мышечного напряжения полезны активные движения, физическая активность и вовлечение в целенаправленную деятельность.

САМОПОМОЩЬ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

Нервная дрожь является физиологическим процессом, с помощью которого организм избавляется от накопленного напряжения. Это может проявляться как внезапное дрожание тела сразу после стрессовой ситуации или спустя некоторое время. Дрожь может проходить через все тело или локализоваться в отдельных его частях.

Рекомендации:

- убедитесь, что дрожь не вызвана холодом;
- не подвергайте себя самокритике: нервная дрожь – это защитный механизм, сигнализирующий о внутреннем напряжении;
- не пытайтесь подавить эту реакцию, т.к. ее остановка приведет к сохранению напряжения в теле, что может стать причиной последующих мышечных болей или других заболеваний;
- помните, что дрожь в данный момент способствует Вашему восстановлению;
- если дрожь сохраняется длительное время, ее можно временно усилить, чтобы ускорить процесс снятия напряжения (например, можно потрясти руками, ногами или всем телом);
- если в теле сохраняется мышечное напряжение, можно выполнить технику нервно-мышечной релаксации, которая поможет расслабить мышцы (попеременно напрягайте и расслабляйте те части тела, в которых чувствуете напряжение).

Чтобы урегулировать собственное состояние и эффективно оказать допсихологическую помощь, педагогу важно овладеть способами самопомощи

Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Междуреченский агропромышленный колледж»

Особенности проявления острой стрессовой реакции и оказание педагогом самопомощи при этих состояниях

Рекомендации для педагогов

Подготовила: педагог-психолог
Ольга Александровна Богданова