

Экспресс-помощь педагогам и родителям в ситуации напряжения и эмоциональной неустойчивости

Обратить внимание на два важных момента:

1. Дайте себе возможность выговориться кому-либо (детально описать видение ситуации и своего эмоционального состояния);
2. Постарайтесь понять, что не нужно контролировать ситуацию, важно ее отпустить и наблюдать за происходящим.

Приемы(стратегии), помогающие быстро успокоиться на работе или дома

1. приемы эмоционального самообладания и самоконтроля:

- Представить, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен визит и собираетесь, и идете в поликлинику. По дороге вы ярко представляете, как садитесь на кресло. Справа от вас – стеклянный столик с инструментами, слева- бормашина, вид которой, напоминает вам прошлые неприятные ощущения. И вдруг, ваш воспоминания прерывает звук приходящего письма или звонок из поликлиники. Вас оповещают, что ваша запись отменена, из-за того, чтоВ жизни многие из нас ведут себя так, как у зубного врача. Мы нервничаем, волнуемся, переживаем и боимся, что впереди что-то плохое. Еще ничего не произошло, а мы заранее переживаем за будущие или предстоящие события. А нужно всего лишь подождать и посмотреть. Возможно ничего страшного и не произойдет. проделать визуализацию Шнайнера (автор данной техники).

Данную визуализацию вспоминать каждый раз, как только чувствуете напряжение.

- ограничить поступление отрицательной информации по раздражающей теме (например, из СМИ)
- размышление или общение о хорошем, представление какого-нибудь положительного опыта подобной ситуации как можно ярче и со всеми подробностями, сфокусироваться на нём.
- рассмотреть пейзаж, цветы, вещи, положительно окрашенных для человека (фотографии, видео, фильмы).
- мысленное обратиться к Высшим силам.
- наблюдение за горящей восковой свечой с положительными для себя образами (слуховыми, звуковыми, кинетическим).
- общение с приятным, оптимистичным человеком.
- представление преобладающей в этот момент отрицательной эмоции, в виде образов, форм или каракулей на листе бумаги (карандашами, фломастерами, красками и т.д.) и на обратной стороне написав их название, разрыв ее на кусочки.

2. Приемы (стратегии) поведенческого самообладания и самоконтроля

- прогуляться, сходить в гости, (расстояние отлично уменьшает негативные импульсы)

- отжимания или подтягиваний снизят накал страстей, а, чтобы полностью привести мысли в порядок, проведите полноценную тренировку
- заняться бытовыми делами (уборка, глажка, прибивание полки и т.д.)
- навязчивые негативные образы и мысли, лезущие в голову отогнать от себя используя громкий хлопок, громкий звук (произнесенный с помощью рта) или щелкните пальцами и скажите «Стоп! Я подумаю об этом позже!»
- записывание приходящих в голову мыслей (когда человек записывает свои мысли, различные ситуации, происходит структуризация мыслей, наведение порядка в голове.
- поговорить (заняться) о творческой деятельности данного человека и любимым хобби (сподвигнуть на данную деятельность.) Данная деятельность представляет собой выброс накопившейся энергии и негативных эмоций, переживаний.