

Объединение «Деловое общение»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Деловое общение»

Консультация для родителей «Школьный стресс».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Переходова Н.А.

Цель: формирование у родителей знаний о причинах, проявлениях и последствиях подростковых стрессов.

Задачи:

- познакомить с понятием школьного стресса и причинами его возникновения;
- дать рекомендации родителям по вопросам помощи детям в преодолении школьного стресса.

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Стрессы стали постоянными спутниками современного человека. Психологи определяют стресс как состояние негативной нервно-психической напряженности, возникающее в ответ на сложные жизненные ситуации. Исходя из этого, можно сделать вывод, что стресс – явление, характерное только для взрослых. Ну, какие у детей сложные жизненные ситуации, за них все решают родители, педагоги и другие взрослые. Так ли это, или все-таки детская нервная система тоже подвержена стрессам? в чем причины «странного» поведения детей и подростков, к чему такие странности могут привести и что можно предпринять, чтобы этого избежать? Итак, сегодня мы поговорим о школьном стрессе.

История из жизни

«Когда я стала учиться читать, моя жизнь полностью перевернулась. Прежде мы с мамой играли в разные игры и много дурачились. Она говорила, что очень любит меня. Вечерами она обычно читала мне сказки. До чего же мне это нравилось! После того, как я пошла в подготовительный класс, она сказала, что теперь у меня нет времени на развлечения и что я должна делать уроки. Отныне мне самой надо было читать книги, но у меня ничего не получалось. Тогда мама сказала мне, что я глупая - даже мой пятилетний братишка, и тот уже начал читать. И это правда. К Рождеству почти весь класс умел читать. Нас осталось только двое - тех, кто не научился читать. Мама дулась на меня и говорила, что разочарована. Я же оттого, что не могла читать, считала себя никчемной. Как только доходило до чтения вслух, краска бросалась мне в лицо, меня всю обдавало жаром, и я принималась что-то лепетать. Ужасно, когда вам день-деньской толдычат, что читать умеют все, - невелика премудрость, всего-то и надо капельку воли. Они, казалось, думали, будто я тут же начну читать. Мне твердили, что во мне нет смелости, что мало занимаюсь, что я, видно, и впрямь идиотка. Школа стала для меня сущим наказанием. Я не отваживалась и словом с кем-нибудь перекинуться, а на переменах из страха перед насмешками забивалась в угол. Вечерами тоже приходилось тяжело: мама ведь нервничала из-за моего домашнего задания. Она надавала мне много оплеух, тогда как раньше никогда не била меня. Но хуже мне было тогда, когда я увидела ее плачущей. Тут я не выдержала, бросила учебники, и мне захотелось исчезнуть. Я даже подумала, что без меня она будет счастливее. Ненавижу школу, ненавижу себя за то, что копчу белый свет. Почему я такая бездарь, доктор?»

Фрагмент из статьи Жизель Жорж «Детский стресс и его причины»

Утомление от школы

Рассказ девушки продемонстрировал, откуда может взяться у ребенка ненависть к школьной системе. И быть может, если ничего не изменится, эта девочка раньше или позже откажется от своей «должности» ученицы.

В своем исследовании об утомлении от должности некоторые ученые установили у взрослых пять этапов, приводящих к этому связанному со стрессом феномену. Они могут быть рассмотрены и в отношении учащихся:

1. «Медовый месяц»: сначала дети проявляют к школе любопытство и интерес. В возможности овладения письменным языком они усматривают обретение самостоятельности и способности понять окружение, которое живо интересуется их.
2. Остановка из-за отсутствия «горючего»: это происходит в том случае, когда обучение требует изнурительных затрат психической энергии. Чрезмерное и недостаточное стимулирование, давление с целью получения результата, проблемы в школе вызывают у некоторых такой стресс, что у них нет больше ни физических ни душевных сил, чтобы противостоять этому.
3. Симптомы хронические: во время школьных занятий начинает болеть голова или желудок. Телесные слабости декомпенсируются: так, у астматика усиливаются приступы; дерматологические заболевания обостряются; малейший вирус, едва коснувшись тела, находит надежное пристанище в пребывающем в состоянии стресса организме, иммунная система которого ослаблена. Расстройства сна приобретают чуть ли не систематический характер: тяжелое засыпание, многократное пробуждение, связанные со школой кошмары, накопленная за день усталость и даже дремота в классе.
4. Кризисы: напряжение, нервозность, возбуждение, состояние постоянной настороженности характерны для тех, кто подвергся стрессу. У них весьма зрелищные приступы гнева или ужаса. И сила их ни в коей мере не соответствует вызвавшим их обстоятельствам. Нередко можно услышать совершенно уничижительную самооценку: «Я пустое место; я никуда не годюсь; никто не любит меня; я хочу покончить с собой...».
5. Глухая стена: противодействие обучению в школе становится очевидным и открытым: «Это ни к чему не приведет. Я ненавижу школу и не желаю больше посещать ее...». В начальной школе ребенку редко удается отделаться от занятий, однако в ход идет любой, оправдывающий отсутствие предлог: более или менее настоящие болезни, разного рода выдумки, не записанное на дом задание, противоречащее школьному уставу поведение (галдеж, прогуливание уроков) в надежде, что за этим последует исключение из школы. В ответ на подобное поведение усиливается, так же как и стресс, давление. И отнюдь не редкость, что, дойдя до средней школы, ребенок, если ничего не предпринять, покидает учебное заведение.

Не волнуйтесь: не все дети, находящиеся в состоянии стресса, поступают столь кардинально. Большинство успешно борются со стрессом и давлением в школе. Вам следует также знать, что не только стресс как таковой, но также форма, в какой он проявляется, и последующая на него реакция определяют, выдержит или нет подросток измор школой.

Осознанное бессилие

Рассказ также показывает, как ребенок, до того времени вполне ладивший с собой и ценивший себя, мало-помалу теряет веру в собственные силы. Трудности, возникшие при обучении чтению, и отношение матери, видевшей в дочке лишь плохую ученицу, заставили ее резко изменить мнение о себе. Утратив уверенность и чувствуя себя не в силах наладить отношения с окружающими или поправить дела в школе, она развила в себе то, что Мартин Селигман (американский психолог, основоположник позитивной психологии) описывает термином «осознанное бессилие». Обычно мы преисполняемся бессилием, когда теряем власть над происходящим.

Осознанное бессилие – это стресс, вызванный нашей неспособностью ответить на стресс. Дети утрачивают веру в себя, когда сталкиваются с заданием, слишком трудным для их уровня развития. Все время терпя неудачи и обманывая надежды родителей, они кончают тем, что считают себя бездарями. Ребята не желают ни за что больше браться, поскольку «осознали»: к учению у них нет способностей.

Опыт, многократно повторенный в одной из фармацевтических лабораторий, прекрасно продемонстрировал механизмы осознанного бессилия. Представьте себе клетку, со всех сторон обнесенную решеткой, разделенную на две части еще одной решеткой, перпендикулярной полу, в котором есть лаз. В левый угол клетки вводят собаку и сразу же по той части пола пускают ток (неприятно, но не больно). Собака реагирует, ищет выход, находит проход между двумя углами и перебирается на правую сторону. Чем больше повторяли эксперимент, тем быстрее собака оказывалась на правой стороне.

На второй стадии опыта ток пустили по всей клетке. Сначала собака рефлекторно бросается направо, но вскоре ею овладевает беспомощность: куда бы она ни бросилась, везде ее преследует страшное чувство.

Она начинает метаться во все стороны, отчаянно пытаясь таким образом избежать стресса, порожденного электрическим разрядом. Затем ее усилия ослабевают. Наконец она сворачивается калачиком в углу клетки и ждет, что будет дальше. Дух ее сломлен. Собака отказывается от еды, не спит и пребывает в таком состоянии даже тогда, когда клетка не под током. Она «осознала», что в данной ситуации бессильна и оставила всякое помышление, что сумеет выпутаться. (Доводим до сведения: этот эксперимент был очень важен для исследователей. Он преследовал одну-единственную цель: проверить силу действия некоторых транквилизаторов. Действительно, было установлено: как только собаке давали препарат, к ней возвращались ее адаптивные способности, и она вновь начинала искать выход из стрессовой ситуации).

Дети, терпящие на учебном фронте поражение за поражением, находятся не в лучшем положении, чем подопытная собака. Что бы они ни делали, отметки у них плохие, учительница отпускает в их адрес «шпильки», другие учащиеся издеваются, родители гnevаются на них и при виде их разочарованно отворачиваются. День-деньской их гнетет мысль, что они бездари, а вечером выполнение уроков превращается в настоящую трагедию.

Семейный измор

Родители, уязвленные в своем самолюбии плохой успеваемостью собственного чада, не в силах сдержаться, говорят слова, о которых потом сожалеют: «Ты плюешь на меня», «Ты дурак», «Ты это нарочно», «Ты лентяй», «Ты палец о палец не ударишь, в жизни тебе удачи не видать...». Я привожу здесь самые мягкие высказывания.

Родительское внимание целиком поглощено «тупицей». Все выходные и отпуск родители стараются заставить его заниматься и потому отправляются на работу издерганными. Братья и сестры чувствуют себя без вины виноватыми – ведь подавленность родителей портит всем настроение, и они выказывают не виданную ранее непокорность. Некоторые из них начинают впадать в стрессовое состояние.

Они полагают, будто знают рецепт, как не попасть в разряд «тупиц». По их мнению, надо всегда и во всем быть первыми. Они налегают на занятия, получают только «отлично», однако спустя несколько лет все заканчивается истощением физических и интеллектуальных сил. Из страха утратить родительское уважение они занимаются сверх своих возможностей.

Наконец и на родительской чете тоже сказывается весь этот школьный кошмар. Не редкость, когда супружеская пара винит друг друга: «Тебя никогда нет, у тебя ни на грош авторитета, ты позволяешь ему делать все, что ему вздумается; ты его избаловала, ты с ним слишком нянчилась». Тут преподаватели – им бы унять родительскую тревогу – невольно подливают масла в огонь: «У вашего ребенка с психикой все в порядке? Вы между собой ладите? Вы ходили к психологу?...»

Другие факторы утомления от школы

• Чрезмерное стимулирование

Не всякий ребенок способен долго заниматься. Нет ни малейшего основания видеть в том доказательство умственного или психического отклонения или лень. Почему бы тогда и тех, кто страстно увлекается ремеслом краснодеревщика, сельским хозяйством или парикмахерским делом, тоже не причислить к не вполне нормальным людям? Эти дети, поставленные в такие условия обучения, когда предпочтение отдается интеллекту, а не физическому труду, чувствуют себя недооцененными. Они получают отличные отметки, но по тем предметам, где больше приходится работать руками, т. е. на уроках рисования, труда или занятий по овладению техникой. Кроме того, родители говорят, что по окончании занятий их чада сияют счастьем.

Заставьте взрослого заниматься тем, к чему он не был в достаточной мере подготовлен, - и вот вам еще один фактор стресса: сознание собственной некомпетентности не позволяет ему противостоять гнету последствий. Также и учащийся: принудите его заниматься тем, к чему у него нет способностей или желания, - и он обречен на пребывание в состоянии постоянного стресса.

• Недостаточное стимулирование

Чрезмерную подготовленность тоже можно рассматривать как фактор стресса у взрослых. При нынешней безработице многие молодые дипломированные специалисты вынуждены брать за такую работу, где их знания по большей части пропадают впустую. Полученное ими образование никем не признано и не востребовано, и потому некоторые, потеряв терпение, чувствуют себя ущемленными. То же встречается и у детей, особенно у сверходаренных, возможности которых используют не в полную силу. У последних быстрота восприятия и интеллектуальный уровень выше среднего. Они быстрее и легче других усваивают материал.

Уже в начальной школе такие дети учатся жадно и полны больших надежд. Они алчут знаний, но также и признания своих способностей. Вся сложность в том, что они во всем опережают своих одноклассников. Когда остальные еще корпят над заданным упражнением, они уже давно его сделали. Когда учитель задает вопрос, они всегда первыми тянут руку. Преподаватель, обязанный относиться ко всем ученикам одинаково, не может уделить им столько внимания, сколько им необходимо. Они постоянно испытывают чувство неудовлетворенности. Им кажется, будто их не ценят по достоинству, а ведь они лучше всех в классе, и они впадают в состояние стресса, поскольку им без конца приходится держать себя в узде.

Зачастую завидующие им одноклассники плохо ладят с ними. Хотя сверходаренные дети и опережают своих сверстников в учебе, эмоциональное развитие что у тех, что у других, одинаково. Для них оценки так же важны, как и вхождение в коллектив. Сверходаренный ребенок способен забросить учебу, лишь бы одноклассники приняли его в свою среду, и у него, как у всех вокруг, появились бы друзья. От их дара им мало проку (и гораздо больше неприятностей), и это заставляет их отказаться от него.

Вот что рассказал восьмилетний Стефан: «Я с первых дней успевал в школе. Я всегда был первым! Но затем мне это надоело. Я быстрее всех делал задания, и учительница просила, чтобы я спокойно ждал, пока остальные справятся с ними. Когда, наконец, наступала пора проверки, она не спрашивала меня. Учительница говорила: ей известно, что ответ я получил верный и что я не один в классе. Одноклассники думали, что я быстро управляюсь с заданием для того, чтобы выставить их дураками, поэтому они никогда не хотели играть со мной на перемене. Родителям не было никакого дела до моей успеваемости. Они уделяли внимание только младшему брату, поскольку у того не все ладилось. Они мне говорили: я должен понять, что у них нет на меня времени, я и без них справлюсь. Они потворствовали всем его капризам, тогда как меня то и дело наказывали, поскольку оказывалось, что я в отличие от него смысленый. Мне надоело ходить в «умниках», захотелось стать таким же, как все. Тогда я решил запустить занятия. Пускай у меня будут плохие отметки! В классе я просто валял дурака. Одноклассники смеялись и находили, что я клевый парень. Они перестали обзывать меня воображалой и любимчиком учительницы. Мои родители потеряли голову. Вот почему они привели меня к вам. Сейчас я учусь плохо - плевать, ведь теперь все только тем и заняты, что кудахчут надо мной. Больше всего я боюсь в одиночестве подышать дома с тоски».

Родительский стресс

Не следует также забывать, что и родители не в меньшей степени подвержены ежедневному стрессу. Благодаря оному вы постоянно одолеваемы затруднениями, нетерпением, усталостью и не в силах больше работать. На предприятиях от работников требуют уже не результативности, а того, чтобы они были лучшими (то, чего, в свой черед, родители требуют от детей). Так свирепствует стресс, и на сегодняшний день он является одной из главных причин невыхода на работу.

Увы, после работы стресс не улетучивается словно по мановению волшебной палочки. В итоге родители возвращаются вечером домой крайне усталые и в состоянии стресса. Этот бич не делает различий между женщинами и мужчинами, даже если и кажется, что женщины находятся в более тяжелом положении. Ради получения работы и пристойного жалования они зачастую должны работать лучше мужчин. Когда же кроме этого им в одиночку приходится воспитывать одного или нескольких детей, нетрудно догадаться, под каким постоянным давлением они живут.

Представьте себе на мгновение возвращение родителей домой с работы. У них выдался нелегкий день (встречи, совещания, обсуждения...), пришлось простоять в нескольких пробках или прождать опаздывающий общественный транспорт, проторчать в очереди в универсаме... Когда же они наконец являются домой, то надеются, что дети с полуслова поймут, как они устали, и подсластят им конец изнуряющего дня.

Однако чада, усевшись перед телевизором, вперились в экран. Поскольку и у детей тоже был утомительный день, они, чтобы расслабиться, смотрят телесериал или весело нажимают на кнопки дистанционного пульта управления игровой приставки.

В свою очередь, едва переступив порог дома, родители, засыпают детей вопросами, приводящими их в раздражение: «Ты сделал домашнее задание? Как прошел диктант? Сколько ты получил за контрольную по математике?»

Всем известно, что происходит потом, ибо каждый пережил это хотя бы однажды: ребенок, на ходу бурча себе под нос, отправляется за тетрадками, родители же при виде малейшей ошибки взрываются праведным гневом, и последнее обстоятельство, кстати, позволяет им несколько снять накопившийся за день стресс.

Большинство родителей отдают себе полный отчет в недопустимости происходящего, но их стрессовое состояние таково, что они в очередной раз наступают на одни и те же грабли. К тому же некоторые родители видят в переживаемых детьми трудностях собственную неудачу.

В ожидании покоя

Следует знать, что стресс влечет за собой стресс. Нет ничего более заразительного, особенно в отношениях между родителями и детьми. Последним нет даже необходимости, чтобы родители говорили им об этом, - они чувствуют напряжение даже тогда, когда от них пытаются его скрыть. Как можно оставаться спокойным, зная, что при первом же затруднении их ждет взрыв гнева?

А пытались ли вы перед этим хоть немного избавиться от накопившегося за день раздражения? Чем, приходя домой, требовать от детей, чтобы они в спешном порядке бросили свои занятия, оставьте их на некоторое время в покое и наслаждайтесь без стеснения тем, что доставляет вам удовольствие: примите ванну, послушайте музыку - впрочем, выбор самого действенного способа за вами: если понадобится, то постучите по подвесной груше, на которую вы наклеили фото вашего начальника!

Ужин? С раннего возраста приучите детей к тому, что в его приготовлении могут участвовать все. Очищая овощи или взбалтывая томатный сок, можно и даже приятно вспомнить все хорошее, что случилось за день, или даже что-нибудь менее веселое (вам никто не запрещает рассказать детям, как прошел у вас день и почему он выдался таким изматывающим).

Затем вы в более спокойном состоянии духа приступаете к проверке уроков. Чем меньше напряжены нервы, тем, следовательно, будет больше производительность и, стало быть, проверка домашнего задания пройдет более легко. И притом в веселой, спокойной обстановке не так уж легко будет рассердиться. Быть может, ляжете спать чуть позднее обычного, но заснете быстро и будете спать, как младенец. Пускай ребенок отправится в постель чуть позже, но довольный собой. Это предпочтительнее, чем рано отослать его в спальню, огорченного и встревоженного вашими упреками.

Окажите доверие вашим детям

Когда ваш ребенок получил хорошую отметку, попросите его рассказать, как ему удалось добиться подобного результата, - пусть он не думает, что эта оценка - дело случая или просто везение. Не потому ли он заработал ее, что больше и лучше занимался? Такие вопросы призваны помочь ему осознать, какие способы принятия решения были им задействованы для получения высокого балла с тем, чтобы в следующий раз прибегнуть к определенной стратегии.

Если же он потерпел неудачу, то не выясняйте ее причин, иначе ваш разговор может свестись к упрекам: «ты мало занимался; ты не уделял внимания; ты не учил...». Лучше попробуйте вместе с ним понять, что пошло не так, ускользнуло от внимания. Сопоставьте стратегии принятия решений, примененных им, и посмотрите, не использовал ли он их повторно. Подытожьте (пожалуйста, как можно объективнее), что у него получается, а что нет. Затем предложите ему пути решения возникших затруднений.

Обращайте внимание на малейший его успех. Восемнадцать ошибок в диктанте, конечно же, много, но ведь их не двадцать, как было обычно. Это обстоятельство следует подчеркнуть – иначе зачем ему стараться дальше?

Выполнение домашнего задания вечером превратилось в тяжкую повинность? Попробуйте ввести в этот процесс новшества! Например, поменяйтесь ролями: напишите под его диктовку диктант (с теми ошибками, которые, как вам известно, он допускает чаще всего), и пусть он проверит его. Тому, кто выступает в роли экзаменатора письменных работ, следует самому знать правила орфографии! Когда дело дойдет до счета, сыграйте, например, в «Монополию», и пусть он сам потом разбирается с банком, не раздражая вас хныканьем, что у него не так быстро выходит ответ. Так он убедится: все то, чему его учат в школе, не одно занудство, а может пригодиться, и проведет вместе с родителями счастливые мгновения.

Наконец, не превращайте его школьное обучение в личное дело. Трудности в школе – вовсе не доказательство вашей некомпетентности.

Пора поговорить

В семье из-за чрезмерной занятости не всегда хватает времени на обычное общение. Тут-то и появляются жалобы. В такие моменты необходимо помнить, сколь важна возможность выговориться. Излив свои сетования по поводу больших и малых проблем, с которыми нам приходится сталкиваться, мы избежим участи скороварки без клапана, которой суждено однажды взорваться. Ну а как же обстоит

дело с нашими детьми? Есть ли у них право сказать учительнице, что, по их мнению, ее наказание порой бывает несправедливо, что они несколько не виновны в своем опоздании, что не всегда их вина, если они не поняли задания? Кому они могут рассказать, что над ними смеются? Кому поведать о ссоре с друзьями? Когда вы вызываете у них чувство неудовлетворенности в общем-то по достаточным основаниям, имеют ли они право высказать вам это или они рискуют понести двойное наказание, потому что проявили недовольство?

Найдите время выслушать детей, узнать, какие превратности выпали на их долю. Не обязательно отвечать им, но дайте им возможность поделиться с вами своими горестями и радостями. Дети почувствуют себя более уверенно. Они решатся рассказывать вам все, поскольку будут знать: даже если они скажут глупость, и вам она, возможно, не понравится, то вы не станете ругать их. Благодаря такому проявлению внимания вы наладите прекрасные отношения с вашим потомством и вдобавок заложите основы их безопасного будущего.

3. Разное. Ответы на вопросы.

Рекомендуемая литература:

1. В мире подростка / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Медицина, 1982 г.
2. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991 г.
3. Косицкий Г.И., Дьякова И.Н. Резервы нашего организма: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1993 г.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. / пер. с англ. А.И. Лука и И.С. Хорола. – М.: «Прогресс», 1979 г.
5. Стресс – враг нервной системы: полезная смесь. // Директор школы. – 2003. - №6.
6. Бойко Ю., Петрушин В. Практическая психотерапия выживания в большом городе // Классный руководитель. – 2004. – 2004. - №4.
7. Григорьева Е. Страх страшнее опасности // Директор школы. – 2004. - №9.
8. Ермолаева Л. Психотерапия личного самочувствия // Воспитание школьников. – 1994. - №6.
9. Ефремова Н. Как женщины снимают стресс // Первое сентября. – 2004. - №40 (5 июня).
10. Жуков Д.А. Стресс // Биология в школе. – 2004. - №2.
11. Кирина М. Укрощение драчливых // Здоровье детей: Приложение к «ПС». – 2004. - №9.
12. Ключников С. Как уберечься от стресса? // Народное образование. – 2003. - №5.
13. Пауэлл Дон. Как победить стресс? // Наука и жизнь. – 1992. - №4.
14. Потапов В. Депрессия – это не каприз, а заболевание. // Директор школы. - 2002. - №8
15. Потапов В. Школьный невроз: причины и последствия. // Директор школы. – 2002. - №2.
16. Хухласта О. Душевное здоровье школьников: типичные нарушения и способы их профилактики. // Директор школы. – 2003. - №2.
17. Шипицина П. Социально-эмоциональные нарушения у школьников: причины, средства помощи. // Народное образование. – 1998. - №9/10
18. Широкова И.Б. Школьный невроз – недуг, мешающий детям нормально учиться. // Директор школы. – 2003. - №8.

Список используемой литературы:

1. Алиев Х. Метод Ключ в борьбе со стрессом. – М.: Феникс, 2003 г.
2. Жизель Жорж. Детский стресс и его причины. – М.: Рипол Классик, 2003 г.
3. Ключников С. Как уберечься от стресса? // Народное образование. – 2003. - №5.
4. Потапов В. Депрессия – это не каприз, а заболевание. // Директор школы. - 2002. - №8
5. Потапов В. Школьный невроз: причины и последствия. // Директор школы. – 2002. - №2.
6. Шипицина П. Социально-эмоциональные нарушения у школьников: причины, средства помощи. // Народное образование. – 1998. - №9/10
7. Широкова И.Б. Школьный невроз – недуг, мешающий детям нормально учиться. // Директор школы. – 2003. - №8.
8. <http://stress.su/>

Скорая помощь при остром стрессе.

1. Умойтесь холодной водой.
2. Выпейте воды или лучше сока.
3. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их.
4. Потрясите кистями, ногами, руками.
5. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
6. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто стонете.
7. Переведите нервное напряжение в мускульное – пробегитесь и помашите руками.
8. Помассируйте тело – прогладьте себя с головы до ног, похлопайте и пощипайте руки, ноги, тело, разотрите шею.
9. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
10. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
11. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок.
12. Уменьшите значение события. Скажите себе: “Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!
13. Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
14. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют “Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы”. Побудьте в нем несколько минут.
15. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им!

Вы в полном порядке.

Приложение 2

Шесть правил, соблюдение которых позволит предотвратить усталость и беспокойство, а также поддержать высокий тонус и хорошее настроение.

Правило 1. Отдыхайте, не дожидаясь усталости.

Правило 2. Научитесь расслабляться на работе.

Правило 3. Если вы домашняя хозяйка, оберегайте свое здоровье и внешность, расслабляясь дома.

Правило 4. Применяйте эти четыре хороших трудовых навыка:

- Освободите свой письменный стол от всех бумаг, кроме тех, которые имеют отношение к решаемой сейчас проблеме.
- Выполняйте дела в порядке их важности.
- Когда перед вами возникает проблема, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, необходимыми для принятия решения.
- Научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль.

Правило 5. Чтобы предотвратить беспокойство и усталость, старайтесь трудиться с энтузиазмом.

Правило 6. Помните, что еще никто не умер от недостатка сна. Беспокойство по поводу бессонницы вреднее, чем сама бессонница.

Приложение 3

Метод Х. Алиева «Ключ».

Упражнение 1 «Расхождение рук».

Встаньте и вытяните расслабленные руки перед собой. Настройтесь мысленно на то, что они начинают расходиться в стороны. Не ждите немедленного результата, не спешите, сосредоточьтесь. Установите свой «образ» расхождения рук. Например, представьте, что они отталкиваются друг от друга, как однополюсные магниты. Когда руки начинают расходиться, возникают приятные ощущения. Их важно запомнить и не утратить «ниточку» внутренней связи. В конечном счете, пользуясь таким установившимся внутренним контактом, можно управлять не только движением рук, но и снимать головную боль, регулировать артериальное давление, улучшать настроение.

Упражнение 2. «Схождение рук».

Разведите руки в стороны и настройтесь на их автоматическое движение друг к другу. Если в процессе такого движения возникает ощущение, будто руки тянет какая-то сила, значит – наступает расслабление.

Упражнение 3. «Левитация рук».

Руки опущены. Внутренне представьте, что рука стала легкой и поднимается, всплывает. Прием получается легче после двух предыдущих. И, когда рука начинает всплывать, приходят приятные ощущения. Главное, не прервать внутреннюю связь между волей и рукой. Когда рука начинает всплывать, как у космонавта в невесомости, вам в первый раз трудно будет удержаться от улыбки.

Упражнение 4. «Полет».

Если одна рука начинает всплывать, позвольте сделать это и другой руке. Представьте, что вы летите. Старайтесь дышать свободно и полной грудью. Вспоминайте приятные ощущения, доставляющие вам радость. «Полет» - главное упражнение, ибо развивает у человека умение генерировать в себе чувство внутренней свободы.

Упражнение 5. «Покачивание».

При правильном выполнении названных упражнений наступает релаксация, и возникает явление покачивания тела. Качайтесь и не бойтесь – никогда не упадете. Это упражнение является уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием. Все упражнения на развитие координации формируют устойчивость к стрессу.

Упражнение 6. «Движение головой».

Сидя или стоя, начинайте вращать головой и ищите приемлемый, приятный ритм, а также амплитуду поворота. Вы как бы выполняете лечебное упражнение для мышц шеи. Но обязательно с поиском именно приятного ритма. Через некоторое время человек отключается от проблем, его нервная система успокаивается, становится легче дышать.

В состоянии саморегуляции настраивайте себя на успех, повторяйте мысленно то, что хотите сами пожелать. Перед выходом из саморегуляции необходимо обязательно убеждать себя: у меня ясная и свежая голова.