



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УРАВНОВЕШЕННОСТЬ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
МБОУ ШКОЛА №52 Г.О. САМАРА
МАЛЫШЕВА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА**

Как-то ученики попросили Учителя представить следующую ситуацию – он находится на краю обрыва, а внизу за спиной – пропасть, справа – разъяренный тигр, слева – кобра, впереди – отвесная скала...

Что он будет делать в этом случае? Ответ мудрого учителя был неожиданным, но резонным:

А зачем я там окажусь?

Восточная притча

В условиях самоизоляции...

- Кризисные времена обычно приводят нас к изменению привычного стиля мышления. И это само по себе может являться стрессом для нервной системы
- Например, в голове начинаются катастрофические прогнозы настоящей или будущей ситуации, для должной заботы о себе кажется, что важно сфокусироваться на негативе, который так и сыпется ото всюду, предусмотреть наихудший сценарий и стимулировать пессимистическое мышление.
- Часто люди начинают переживать еще и о том, что само по себе их волнение навредит им или верить в то, что при помощи усиленных переживаний можно защитить себя. Эти мысли являются бесполезными для реальной безопасности и, более того, только усиливают ощущение тревожности.

ПОМНИТЕ:

Никто не в силах дать вам всё, что нужно
в любой момент
и без всякой просьбы с вашей стороны.



Следовательно, цель жизни состоит в том, что
вы сами должны стать для себя родителями
и «поставщиками» необходимого.

По-настоящему счастливыми людьми являются
только те, кто успешно осваивает эти роли.

Вы взрослеете, когда:

1. Можете обеспечить себя всем необходимым.
2. Принимаете ответственность за самого себя.
3. Овладеваете способностью **жить в мире с самим собой.**
4. Сможете **спокойно остановить свой выбор** на том, с кем вы хотели бы разделить свою жизнь, не опасаясь при этом впасть в зависимость от того, кого выбрали.

Длительная стрессовая ситуация:

Это когда наша попытка решить проблему лишь усложняет ее или становится сама проблемой.

- Это происходит, когда тот или иной тип поведения продолжает реализовываться, хотя стимул, вызвавший его к жизни давно потерял свою актуальность.
- Мы часто не способны избавиться от нервного напряжения, вызванного стрессом, и это напряжение трансформируется в невротическое поведение.

Физические проявления чрезмерного стресса:

- Отсутствие аппетита/постоянное переедание
- Частые расстройства пищеварения/изжога
- Бессонница
- Постоянное чувство усталости
- Повышенная потливость
- Нервный тик
- Постоянное покусывание ногтей
- Головные боли
- Мышечные судороги
- Тошнота
- Затруднения с дыханием
- Слезливость без видимой причины
- Неспособность долго оставаться на одном месте
- Высокое кровяное давление

Симптомы стресса, проявляющиеся на психологическом уровне:

- 1. Постоянная раздражительность при общении с другими людьми, беспричинный гнев.**
- 2. Проблемы с учебой (работой) и близкими.**
- 3. Потеря интереса к событиям жизни и к другим людям.**
- 4. Постоянное ожидание неудачи.**
- 5. Чувство, что «я – плохой».**
- 6. Трудности с принятием решения.**
- 7. Чувство, что «моя внешность непривлекательная»**
- 8. Неспособность проявить подлинные чувства.**
- 9. Чувство, что вы являетесь мишенью, объектом враждебности со стороны других людей.**
- 10. Утрата чувства юмора и способности смеяться.**
- 11. «Безразличие» (к домашним делам, внешности и т.п.)**
- 12. Страх перед будущим, перед собственной несостоятельностью.**
- 13. Чувство, что никому нельзя доверять.**
- 14. Пониженная способность к концентрации.**
- 15. Неспособность завершить одно дело, не бросив его и не начав другое.**

Как избавиться от чрезмерного напряжения:

- 1. Работайте не больше 8 часов в сутки ежедневно.**
- 2. Время на обед – не меньше часа.**
- 3. Ешьте не спеша и тщательно пережевывайте пищу.**
- 4. Культивируйте привычку слушать спокойную расслабляющую музыку.**
- 5. Развивайте привычку к медленной ходьбе и неторопливым разговорам.**

Как избавиться от чрезмерного напряжения:

6. Чаще улыбайтесь и искренне радуйтесь.
7. Занимайтесь спортом.
8. Просто разбивайте иногда одну-две старые чашки, бросая их избавляясь от негативных эмоций.
9. Придерживайтесь более ритмичного питания. Будьте умерены в еде.
10. Обратитесь за консультацией к психологу или другому специалисту.

Как избавиться от чрезмерного напряжения:

11. Занимайтесь творчеством.

12. Сосредоточьтесь на настоящем и преодолите привычку «зацикливаться» на прошлом или будущем.

13. Не начинайте очередную работу, не завершив предыдущую.

14. Начинайте новое дело без страха, иначе оно будет казаться труднее, чем есть на самом деле.

15. Ставьте перед собой разрешимые задачи.

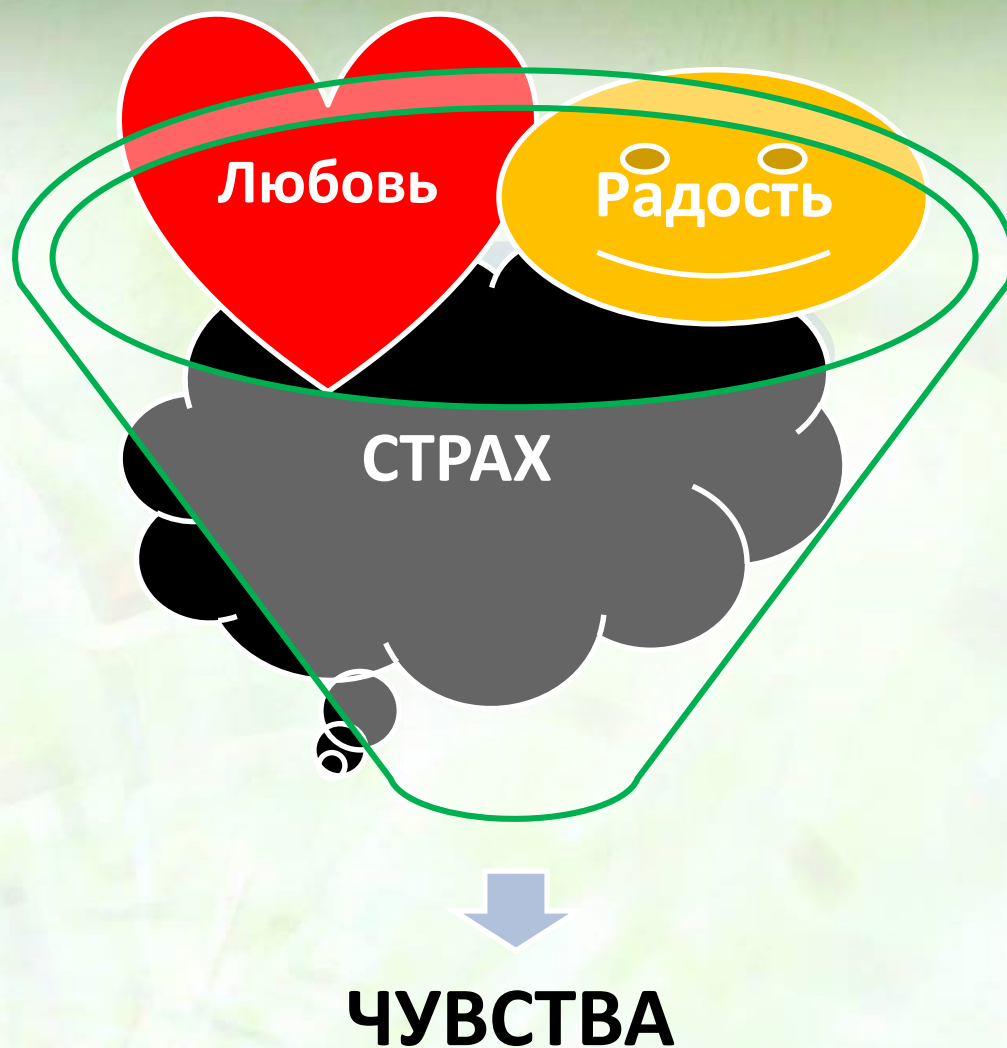
Чувство СТРАХА....

Чувства – это личный опыт, который мы постепенно накапливаем внутри себя.

Страх – одно из НАШИХ чувств.

Если за свой страх вы станете винить других, то непременно придете к выводу, что изменять надо другим. А это – не в ваших силах!

<http://aida.ucoz.ru>



1. Будьте внимательны к своей речи!

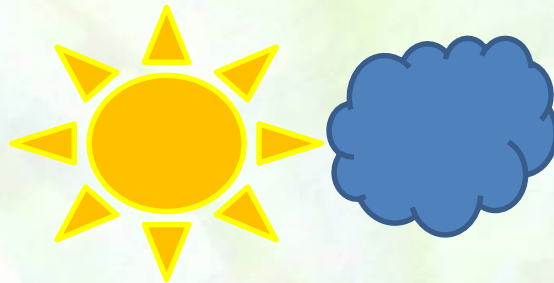
Как язык создает «образы»

- Когда мы формулируем свои идеи или переживания с помощью соединительных слов **«но»**, **«и/а»** и **«даже если»**, они заставляют нас фокусировать внимание на различных аспектах одних и тех же переживаний.

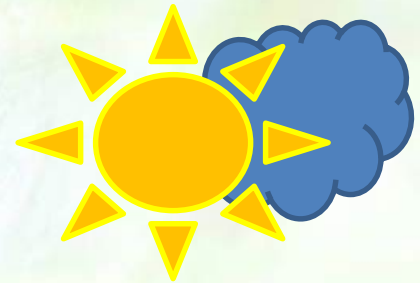
Например:



Сегодня
светит солнце,
НО завтра
будет дождь



Сегодня
светит солнце,
А завтра будет
дождь



Сегодня светит
солнце, **ДАЖЕ**
ЕСЛИ завтра будет
дождь

Сравните:

- «Я хочу достичь результата, **но** у меня есть проблемы»;
- «Я хочу достичь результата, **и** у меня есть проблемы»;
- «Я хочу достичь результата, **даже если** у меня есть проблемы».

Задание (письменно):

- В предложенной фразе замените **«НО»** на **«даже если»** и посмотрите, на чем сфокусируется ваше внимание.

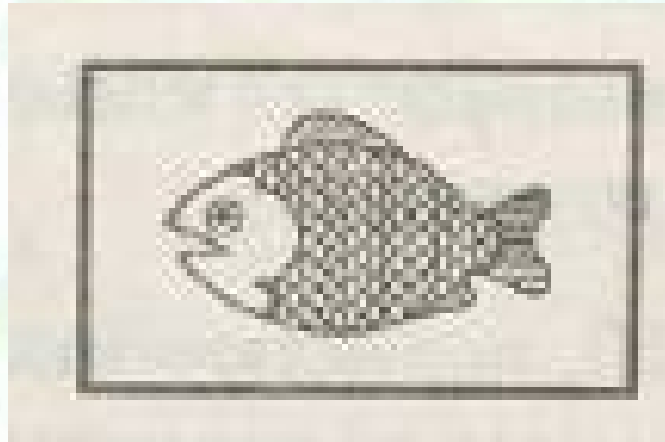
«Я нашел выход из проблемной ситуации, но она может повториться вновь».

«Я нашел выход из проблемной ситуации, но она может повториться вновь».

«Я нашел выход из проблемной ситуации, даже если она может повториться вновь».

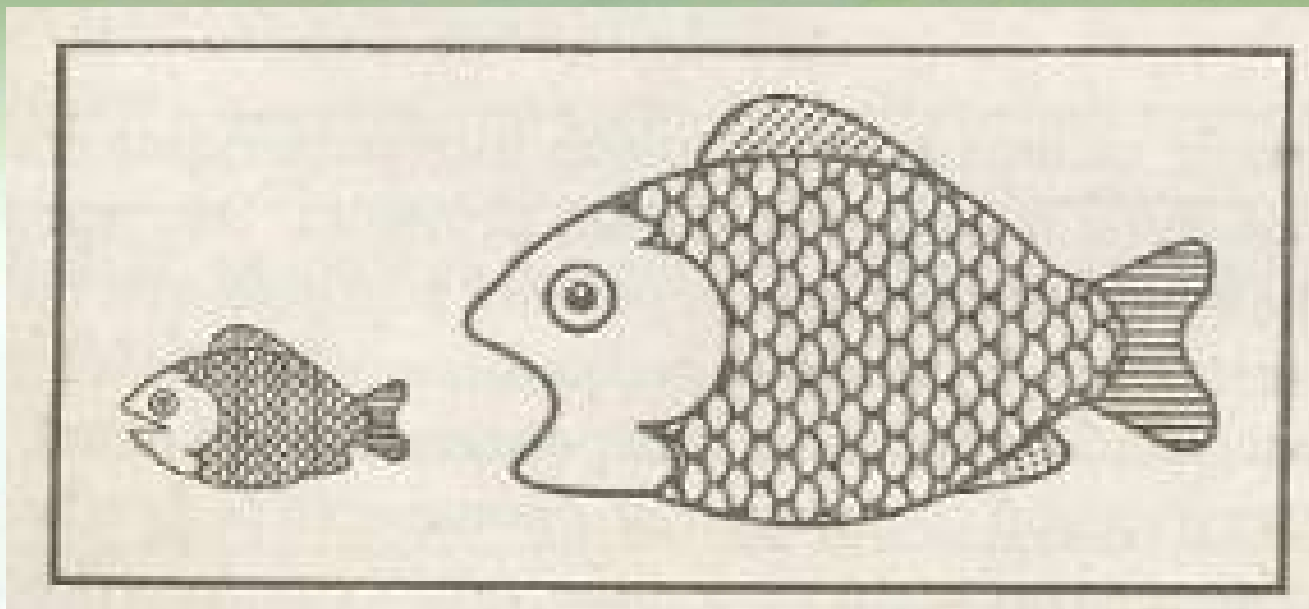
2. «Образы» влияют на наши переживания

Образы, в которых мы представляем ту или иную ситуацию влияют на наши переживания и их интерпретацию, определяя, что именно мы «видим» и воспринимаем.



Маленькая рамка (узкий взгляд)

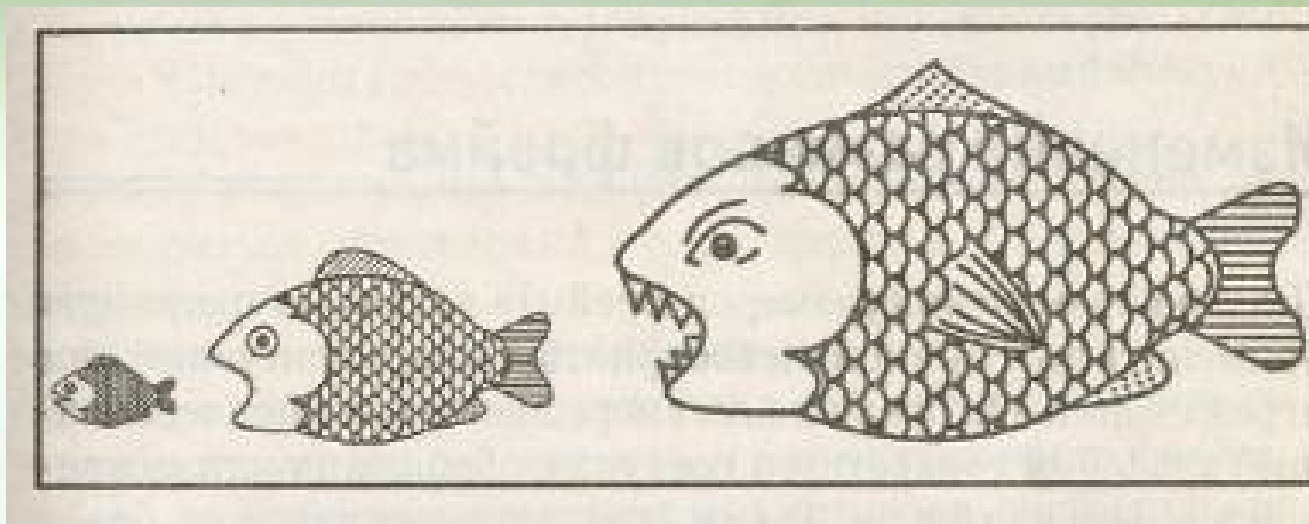
Теперь представьте, что будет, если расширить рамку.



Обратите внимание на то, как за счет новой перспективы расширяется ваш опыт и понимание представленной ситуации

Мы МОЖЕМ ВЫБИРАТЬ, как реагировать:
тревожиться ли нам о маленькой рыбке или признать,
что большой рыбе для выживания необходима пища.

**А теперь посмотрим, что будет, если еще
немного расширить перспективу**



**Нередко люди попадают в ситуацию маленькой или
средней рыбы.**

**Они либо не осознают, подобно первой из них, грозящей
извне опасности, либо, подобно второй, настолько
поглощены стремлением к результату, что не замечают
приближающегося кризиса.**

Возьмите на заметку!

- Предложенная техника (рефрейминг) позволяет увидеть «самую большую» картинку (образ) ситуации, в результате чего может быть сделан более правильный выбор и предприняты соответствующие действия.

3. Позитивное формулирование позитивных намерений

- Фразы **«избежать стресса»** или **«расслабиться и успокоиться»** — два способа описания одного и того же внутреннего состояния.
- Однако в них использованы совершенно разные слова.
- Одно утверждение («избежать стресса») описывает нечто нежелательное.
- Второе («расслабиться и успокоиться») описывает желаемое состояние.

Для того чтобы позитивно сформулировать намерения и критерии, необходимо задавать следующие вопросы:

- «Если вы не хотите стресса (расходов, ошибок, затрат), **то чего же вы хотите?**»
- Или «**Что бы вы получили**, если бы вам удалось избежать того, что для вас нежелательно?».

**Негативное
высказывание**

**Позитивное
утверждение**

Потеря времени

Разумное использование
имеющихся ресурсов

Страх поражения

Желание достичь успеха

Нереально

Конкретно и осуществимо

Слишком много усилий

Легко и быстро

Глупо

Мудро и со знанием дела

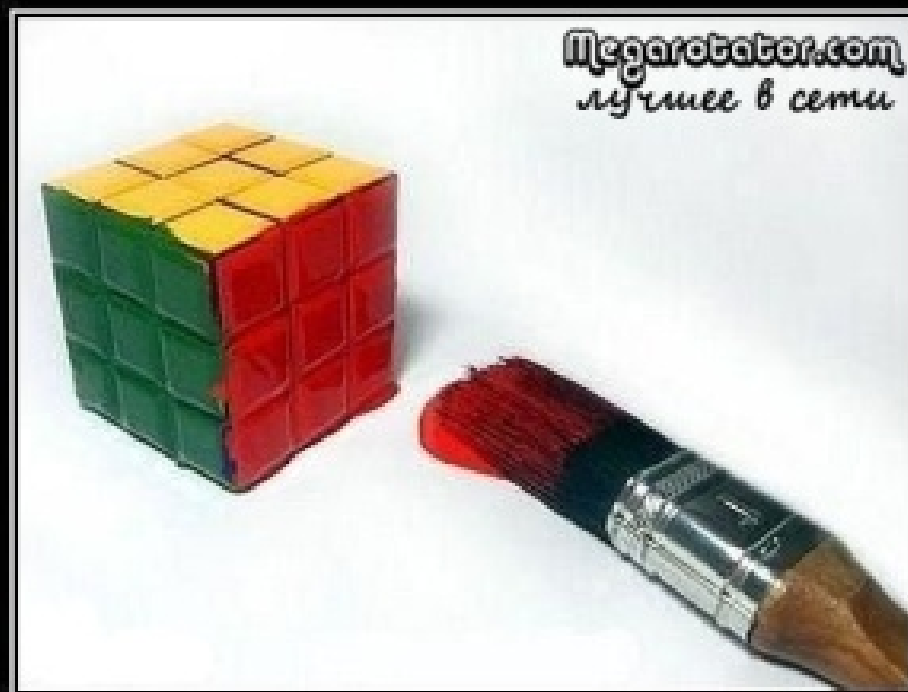
Слишком дорого

По средствам

4. Свой выбор делаете **ВЫ**, а не обстоятельства

- Я должна - *Я предпочитаю*
- Мне надо - *Я выбираю*
- Я не могу - *Я не хочу*
- Я боюсь - *Я не хотела бы*
- Так случилось - *Я была не готова*
- Когда это произойдет - *Я не хочу делать выбор*
- Говорят, что - *Я считаю, что*

5. Взгляните на вещи по-другому...



РЕШЕНИЕ ЕСТЬ
даже у самых сложных задач

Упражнение «*Мои ресурсы*»

Цель: найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно

Чем я могу похвастаться?

(перечислить те качества и характеристики, которыми вы можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами)

Чем это может мне помочь на экзамене.

(напротив каждой своей сильной стороны напишите, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена)

Выводы:

- **Занять гибкую и сбалансированно-оптимистичную точку зрения на сложившуюся ситуацию - это помочь себе облегчить собственный стресс!**
- **Мы переживали разные мировые и внутренние кризисы и ранее, поэтому в конечном итоге пройдёт и этот!**

**Спасибо
за внимание!**