Памятка для педагогов «Приемы, чтобы справиться со стрессом»

Позаботьтесь о теле: без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

Начните вести дневник эмоций: каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

Составьте список ресурсных занятий – таких, после которых вы чувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

Планируйте дни так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

Подумайте, какие у вас ценности. Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

Уделяйте время общению с семьей и друзьями. Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.

Техники самопомощи.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все
ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Дыхание»

Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя:

1. на счет 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается);
2. на счет 1-2-3-4 – задержка дыхания; 3. на счет 1-2-3-4-5-6 – плавный выдох;
4. на счет 1-2-3-4 – снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее.

Упражнение «Снижаем физическое напряжение»

Известно, что стресс обладает особенностью «уходить» в мышцы и оставаться там в виде так называемых мышечных зажимов. Умение снимать это физическое напряжение позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Первый вариант (подготовительное упражнение):