

# Памятка для педагогов

## Как справляться со стрессом без вреда для тела?

**Чувствуешь себя не в своей тарелке? Быстро устаешь?**

**Плохо спишь?**

**Участились головные боли?**

**Но при этом ты абсолютно здоров?**

Разбираемся, что может быть причиной неудовлетворительного состояния, если все медицинские причины исключены.

Итак, давно известно, что физическое и душевное состояние взаимосвязаны, и излишнее эмоциональное напряжение может провоцировать различные болезни и плохое самочувствие. Если не решать свои психологические проблемы, держать чувства под замком и поддаваться страхам, обидам и злости, то рано или поздно проблемы из головы переберутся в тело.

**Как узнать, что недомогание появилось на почве стресса и переживаний? Как заботиться о себе и снимать накопившейся стресс до того, как его ощутит тело? Психологи Детского телефона доверия помогут разобраться в этих вопросах.**

Для начала проанализируй, насколько часто в последнее время с тобой происходят такие явления:

1. Перед волнительной ситуацией, например контрольной, соревнованиями, экзаменом или неприятным разговором с родителями начинает болеть живот, голова, подступает тошнота
2. При волнении сухо во рту и будто воздуха не хватает, иногда даже трудно дышать
3. У тебя что-то не получается, ты злишься на себя, это выливается в мигрени, апатию, проблемы со сном. Тяжело иногда даже встать с кровати утром
4. Когда нервничаешь, то хочется заесть стресс, и ты наедаешься всем подряд

5. Ты раздражаешься по любому поводу — все бесят
6. Ты чувствуешь равнодушие к окружающим людям и событиям, не хочешь ни во что вникать
7. Ты быстро утомляешься, у тебя плохой аппетит и нет сил ни на что
8. Ты бесконечно прокрастинируешь и затягиваешь даже самые простые решения

**Если твой ответ «да» на большинство вопросов теста, то самое время начать исправлять ситуацию. Что же делать?**

- Со сложным эмоциональным состоянием не стоит бороться в одиночку. Надо выговориться. Можно поделиться чувствами с друзьями, близкими или своим дневником. Не стоит копить эмоциональный мусор.
- Стрессы и испытания всегда будут в нашей жизни, нужно уметь обращаться к имеющимся позитивным ресурсам. Как только почувствуешь, что от навалившихся проблем и переживаний хочется впасть в апатию и пессимизм, мысленно подсчитай, что тебя радует сейчас, отмечая даже обычные мелочи. В этом поможет календарь благодарности и трекеры навыков позитивного мышления. Каждый день записывай туда что-то приятное: похвалу в свой адрес, моменты везения и радости, благодарность окружающим.

**Полезная практика избавления от стресса**

- Тренируй осознанность и учись управлять собой в стрессовых ситуациях. Для репетиции используй технику «Воздушный шар». Представь, будто ты и есть самый настоящий воздушный шар.
- Составь список стрессовых ситуаций. Раздели их на 2 категории:

**- ситуации как боковой ветер**

Они не очень страшны, но способны сбить с нужного курса, заставить нервничать и сомневаться в себе. Но их можно держать под контролем

**- ситуации-балласт**

Это могут быть комплексы, негативные установки, сильные страхи — все, что выбивает почву из-под ног и тянет вниз, с чем тебе сложнее всего справиться. Иногда такие ситуации могут создавать некоторые люди.

**Теперь самое время позаботиться о ресурсе. Составь список позитива:**

Определи, что для тебя тот самый **горячий воздух**, что поддерживает тебя, вдохновляет, наполняет энергией и поднимает вверх, что улучшает настроение.

Теперь выбери ситуации из первой категории, с которыми легче справиться, и поставь себе цель их преодолеть. Мысленно набросай сценарии-варианты, подумай, что для этого можно взять из категории «горячий воздух». Каждый раз, находя решение проблемы или спокойно реагируя на нее, мысленно поднимай воздушный шар выше к солнцу и не позволяй шару опускаться вниз, используя ресурсы из второй категории.

Не стесняйся «говорить по душам со своим телом». В этом поможет практика известного канадского психолога Лиз Бурбо:

---

**Цель:** понять, из-за чего наше тело подает сигнал SOS, что нужно изменить в отношении к себе, в своем поведении и восприятии.

**Сядь в тихом уединенном месте** — там, где никто не помешает. Расслабь тело: не скрещивай руки-ноги, не сжимай кулаки. Закрой глаза, дыши глубоко.

**Прислушайся к своему телу, и, как друг, задай ему вопросы.** Ответы могут приходиться в виде образов и внутренних ощущений:

— Мое тело, как ты себя чувствуешь?

— Чего ты хочешь?

— В чем испытываешь потребность?

**Ты можешь попросить тело показать тебе:**

— Где именно локализуется боль/напряжение?

— Как она выглядит? Как ощущается внутри?

— Какого она цвета? температуры? формы? фактуры?

### **Спроси у боли или у напряжения в теле:**

— для чего ты со мной?

— что мне дает это состояние?

(поддержку и внимание близких, их заботу... что? Например, поправки со стороны учителей, возможность избежать плохой оценки и риска не справиться с чем-то, повод, чтобы родители не разводились и т.п.)

— какое у тебя послание для меня, что мне нужно делать, чтобы ты ушла?

— если честно: хочу ли я сам, чтобы это состояние ушло?

— ...а может быть, я сам не отпускаю боль/болезнь, так как мне нравится то, что она мне дает?

### **Сформулируй послание тела как список конкретных действий и начни претворять его в жизнь.**

Возможно, сразу понять то, что хочет тело, не получится. Не унывай и осваивай этот навык, каждый день ведя с ним диалог: задавай вопрос и жди ответ — он придет, пусть и не сразу, пусть и не совсем очевидный, но понимать свой организм с каждым разом будет проще.