

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.