



Скажемо стресу «Ні!»: конкретні вправи та поради

Вправи для заспокоєння та зниження рівня стресу.

Уже декілька століть стрес входить до числа наших найнебезпечніших ворогів. І нібито зараз усе добре: світ благополучний та затишний (здебільшого), тож стрес мав би зникнути як явище. Попри це, по всьому світу люди зіштовхуються зі стресом кожної хвилини. І що раніше діти зрозуміють, як із цим впоратися, то краще. А від регулярних вправ на зниження стресу виграють усі: як школярі, так і вчителі!

Коли проводити?

1. Коли вам, школярам або колективу необхідна швидка допомога у стресовій ситуації.
2. У потенційно стресових ситуаціях: перед контрольною роботою, захистом наукових робіт, виступом, батьківськими зборами тощо.
3. Для профілактики (що частіше, то краще). Наприклад, у 1, 5, 9 та 11 класах, у зв'язку з адаптацією до нового навчального колективу, такі вправи можна виконувати щотижня.

Від великого до малого

Низький рівень психологічної культури – характерна особливість сучасного суспільства. У спільноті підлітків ситуація не краща. Проблема полягає у нерозумінні власних почуттів та невмінні їх пояснити. Наслідком цього є безліч проблем: від агресії та аутоагресії до ментальних розладів.

Стрес сковує дії, не дає гармонійно існувати, ми відчуваємо вихор емоцій, які не дають нам думати. Корені стресу лежать у площині почуттів, адже занепокоєння ніколи не виникає саме собою.

Причиною стресу є наша реакція на зовнішні подразники. Саме тому перший крок – вивчити базові почуття та оперувати ними у ситуаціях стресу.

Позитивні почуття:

- Радість.
- Інтерес.
- Любов (комплексна, а не базова емоція).

Негативні почуття:

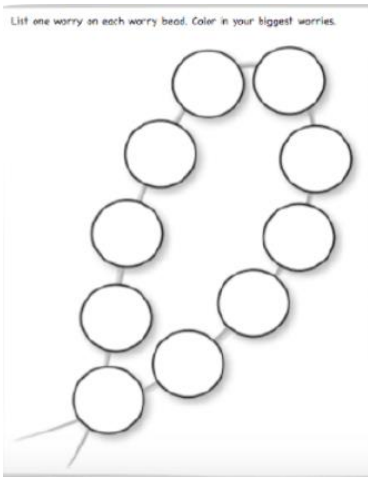
- Злість, спричинена порушенням наших потреб.
- Сум, спричинений втратою чогось.
- Сором або провина, спричинені думкою про те, що ми зробили щось неправильне.
- Острах або тривожність, що свідчить про те, що ми справляємося з ситуацією.
- Відраза, спричинена чимось, що нам не подобається, та бажанням триматися від цього якомога далі.

«Розкладаємо по полочках» – турботи, емоції, допомога

1. Виписати 5 або більше речей, які турбують. Конкретизувати їх.
2. Відповісти на запитання: «Які мої фізичні відчуття у цей момент?»
3. Відповісти на запитання: «Які конкретні емоції я відчуваю у цей момент?». Для цього скористайтеся наведеними вище прикладами базових почуттів.
4. Відповісти на запитання: «Чому я це відчуваю?».
5. І, нарешті, відповісти: «Як я можу собі допомогти?» або «Як зробити так, щоб негативні емоції не повторювались?».

«Кола занепокоєння» – причини переживань для найменших

Найменших учнів теж треба вчити позбуватися стресу! Для початку розкажіть їм про існування різних емоцій, а потім запропонуйте виконати цікаву вправу. Роздайте дітям шаблон із колами. Запитайте учнів: «Що вас непокоїть зараз?» та запропонуйте занотувати це у відповідні кола. Згодом дітям потрібно озвучити або записати конкретні почуття, викликані занотованими турботами.



Увага на тіло – повернення до теперішнього

У повсякденній метушні ми часто живемо власними переживаннями та думками про минуле або майбутнє. Особливо це стосується стресових ситуацій. «Винирнути» з лавини безкінечних думок допоможуть практики заземлення, тобто «повернення себе» у цей момент та до свого тіла.

Медитація

Це – науково доведена методика у боротьбі не тільки зі стресом, але і з багатьма ментальними розладами. Відкинувши забобони про її релігійне коріння, варто лише раз спробувати та відчути на собі ефект моментального заспокоєння. Існують різні типи медитацій, серед розмаїття яких кожен зможе обрати собі щось до душі: острівець безпеки, практики дихання тощо.

«3-5-7» – дихальна вправа

Найлегший спосіб, що не потребує жодних допоміжних засобів, це медитація через дихання.

1. Робіть максимальний вдих діафрагмою протягом 3 секунд. Щоб переконатися, що дихаєте діафрагмою, покладіть руку на живіт.
2. Протягом 5 секунд затримуйте дихання. Це стимулює засвоєння кисню в легенях, видалення вуглекислого газу.
3. 7 секунд видихайте. На перший погляд може здатися, що це надто довго, але це не так. Тільки повний глибокий видих забезпечує найбільше розслаблення м'язів. Допоможіть собі видихнути все повітря, натискаючи на живіт рукою. Вправу необхідно повторювати до повного заспокоєння думок та тіла.

«Я тут і зараз» – концентрація на оточенні

Альтернативою дихальним практикам та концентрації уваги на тілі є зосередження на зовнішньому світі. Необхідно записати:

- 5 речей, які бачиш.
- 4 звуки, які чуєш.
- 3 тактильні відчуття.
- 2 запахи, які відчуваєш.
- 1 вдячність.

«Кольори предметів» – увага на предмети

Для найменших школярів можна запропонувати ще простіші альтернативи попередньої вправи. На прикладі поданого візуального матеріалу запропонуйте дітям виписати всі предмети, які вони бачать навколо себе, наступних кольорів (зліва на право):

червоний;	білий;
синій;	коричневий;
чорний;	фіолетовий;
сірий;	жовтий;
блакитний;	помаранчевий;
зелений;	рожевий.

Не варто недооцінювати негативний вплив стресу на наше життя. Своєчасна профілактика, допомога собі та дієві інструменти боротьби зі стресом – те, що необхідно кожному!