

• «Пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, который обидел вас, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется.

• Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Успокойтесь, а затем все обдумайте по принципу: «Подумаю об этом завтра».

• Можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

• Спокойно проанализируйте ситуацию, постарайтесь четко осознать возможные негативные последствия и примиритесь с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумайте, как разрешить ситуацию.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

• Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни,

позитивно оценивайте события и ситуации. Для этого следует:

• Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».

• Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.

• Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

• Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

• Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.



Министерство образования
Республики Беларусь
Учреждение образования
«Витебский государственный
технологический университет»

Отдел
воспитательной работы

Как не «сгореть» на работе?

памятка для кураторов,
педагогических работников общежитий



Витебск, 2018

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля:



Как выглядит мое лицо?
Не скован (а) ли я?
Не сжаты ли мои зубы?
Как я сижу?
Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

- Мышцы лица расслаблены.
- Брови свободно разведены.
- Лоб разглажен.
- Расслаблены мышцы челюстей.
- Расслаблены мышцы рта.
- Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.
- Все лицо спокойно и расслаблено.

Удобно сесть, стать. Сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание. Установить спокойный ритм дыхания.

Первая помощь после воздействия стрессовых факторов



Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую нужно использовать после действия стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете и внимание переключается на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на каютах, под душем.

- Применить формулы успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

- Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые оказывают восстанавливающее действие. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания выговориться и т.д. Не надо блокировать их (сдерживать):

- возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: сделать несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;

- разрядить эмоции - выговориться кому-либо до конца. После того как человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;

- чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подъем пешком на 3-5 этаж);

- найти место, где можно выплакаться, вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает. По мере того как действия начнут выполняться — раздражение, гнев, обида будут уходить;