

«Огонь внутри меня»

Стресс - это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных).

Почти все люди сталкивались в своей жизни со стрессом. Значительная часть регулярно испытывает соматические симптомы, связанные со стрессом, даже не догадываясь об этом.

Стресс подстерегает нас везде - начиная от собеседования у работодателя или первого свидания и заканчивая грудой нестиранного белья или болезнью ребенка. Сам стресс не всегда плох, потому что позволяет нам изобретать индивидуальные способы борьбы с жизненными трудностями, делает нас взрослее, закаленнее, умнее.



Тест "Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации"

Ответьте на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации:

часто – 3 балла;

от случая к случаю – 2 балла;

редко – 1 балл.

Тестовое задание:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.
3. Ищу компромисс.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.



Ключ к тесту:

А (1, 6, 11); Б (2, 7, 12); В (3, 8, 13); Г (4, 9, 14); Д (5, 10, 15).

Интерпретация результатов теста:

А – жесткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

Б – примиренческий стиль. Ориентирован на “сглаживание углов” с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

В – компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

Г – мягкий стиль. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

Д – уходящий. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения



Гимнастика от стресса

1. Растягиваем плечи. Нужно встать ровно, прямо. Кладём руки на плечи. Вдыхая, поднимаем локти вверх, тянемся ими к потолку, голова же немного запрокидывается назад (не сильно, лучше так, чтобы нос тянулся к потолку). Выдох — возвращаемся в первое положение. Повторение этого упражнения всего несколько раз снимет напряжение в шее, плечах и спине.

2. Тянемся к звёздам. Стоим прямо, ноги располагаются на ширине плеч. На входе руки тянутся вверх так, словно мы вот-вот достанем до звёзд. Когда выдыхаем — руки опускаются, нужно их немного встряхнуть. Повторяем около пяти раз, дышим глубоко, для лучшего эффекта растопыриваем пальцы, когда тянемся вверх.

3. Обхватываем ноги. Нужен стул без колёсиков. Садимся прямо, далее сильно прижимаем ноги к себе таким образом, чтобы пальчики на ногах располагались на краю стула. Подбородок при этом находится между коленками. В положении обхвата находимся 10 секунд, затем резко ослабляем объятия. Повтор 5 раз. Это упражнение расслабит мышцы спины, плечи.

4. Поза ребенка. Необходимо сесть на пятки, колени немного разведены в стороны. Глубокий вдох — поднимаем руки вверх, слегка потягиваемся. Выдох — кладём руки на колени, затем на пол перед вами как можно дальше. В этом состоянии нужно пробыть 30 секунд, дыша глубоко и спокойно. Повторы около 5 раз.



Дыхательные упражнения, чтобы снять стресс и чрезмерное напряжение в теле

1. Вдох и выдох — очень медленно! Начнём с медленного вдоха, во время которого считаем до 4, далее задерживаем своё дыхание на 5–6 счётов и медленно выдыхаем. Повторяем 5–6 раз. Такое упражнение помогает не только во время стресса, очень эффективно делать его перед сном, чтобы быстрее и спокойнее уснуть.

2. «Дыхание» животом. Упражнение делается в любом удобном положении (можно и лёжа). Выпрямляем спину, подбородок немного вверх. Далее производим медленный вдох через нос таким образом, чтобы сначала воздух как бы наполнил живот, затем грудь. Ненадолго задерживаем дыханием (можно сосчитать до 4). Выдох: расслабляем и опускаем сначала грудь, затем живот, немного его втянув. Можно повторить до 15 циклов, следим чтобы вдох был максимально полным и глубоким, как и выдох.

3. Дышим через разные ноздри. В любой удобной позе закрываем глаза. Упражнение предельно простое.

Затыкаем пальцем левую ноздрию, а вдыхаем через правую.

Задерживаем дыхание и выдыхаем через левую.

Палец остаётся на правой ноздре, вдыхаем через левую. Выдох теперь через правую.



Притча «Все в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: "А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?" Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Таким образом, только от Вас зависит, будет ли Ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным, или наоборот.



Корзина советов

1. Регулярно высыпайтесь
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее
3. Больше гуляйте на свежем воздухе
4. Составляйте список дел на сегодня
5. Ставьте перед собой только реальные цели
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти, когда чувствуете напряжение
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности
12. Знайте подъёмы и спады своего настроения
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо
15. Не старайтесь угодить всем – это нереально
16. Помните, что Вы не одиноки
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.



С 23 по 27 августа 2021 года специалистами отделения постинтернатного сопровождения ГАУ АО «Ивановский КЦСОН» были проведены индивидуальные занятия с клиентами по теме «Огонь внутри тебя» в рамках молодёжного клуба «Авангард». Цель занятий: научить управлять своими эмоциями, формировать способность анализировать свое состояние.

На занятиях с клиентами был проведен экспресс тест «Диагностика поведения в конфликтной ситуации, различные упражнения на развитие стрессоустойчивости и снятия напряжения. в конце занятия участники доставали из «волшебной шкатулки» пожелания, которые ждут их в ближайшее время. всем выданы памятки и рекомендации «Как преодолеть стресс».



