

Деякі поради від соціально-психологічної служби школи №91

вчителям, на яких все тримається)))

Що робити, коли невизначеність та тривога супроводжують нас кожен день? Чи можна до цього звикнути? Як втримати себе від панічних думок? Як взагалі покращити якість свого життя у тих умовах, в яких ми усі зараз знаходимося?

Якщо ми постійно тривожимося через обставини, на які ми не можемо впливати, давайте казати собі: «Зараз мені треба «почистити взуття». Це означає зробити щось рутинне, звичне, можливо, щось незначне, проте дуже заспокійливе. Провести добре урок, усміхнутися дитині. Саморегуляція — це не придушення негативних образів, а заміна їх на такі, що стимулюють до корисних справ, до дій, що приносять задоволення, позитивні емоції, самозаохочення.

Прийомом саморегуляції може бути і "виконання" бажаної соціальної ролі. Лякливий грає роль сміливого, мовчазний — комунікабельного, тривожний — упевненого. Кожному з нас на роботі корисно "грати" спокійного, рішучого, урівноваженого, доки він справді не стане таким. **Пам'ятайте, що діти розраховують на наш захист, дивляться на нас як на богів, тому нам потрібно будь-що випромінювати впевненість і спокій.**

Ніколи не піддавайтеся паніці!

Якщо ви не знаєте, як діяти у стресовій ситуації, якщо вам банально страшно, то спробуйте перед усім опанувати свою першу бурхливу реакцію, взяти під контроль власні емоції. Для цього глибоко вдихніть, поплескайте себе руками, потріть долоні одна об одну. Контроль дихання – це перше, що дає можливість людині заспокоїтися й мобілізувати свої сили.

Важливим для людини у подоланні паніки є здатність розрізняти справжню й уявну небезпеку, приймати швидкі рішення, оцінювати людей, постійно і безперервно контролювати себе, правильно визначати свої можливості і намагатися знайти вихід, навіть, з безнадійної ситуації.

Отже, спершу потрібно спробувати заспокоїтися самому та зорієнтуватися в ситуації, яка виникла. З'ясувати, наскільки ця загроза реальна і чи можливо її уникнути. Після оцінки ситуації потрібно спробувати знайти раціональний вихід із неї. В екстремальній ситуації людині доцільно спробувати вжити заходи, які будуть спрямовані на допомогу собі, власне виживання, виживання близьких їй людей та докласти максимальних зусиль щоб допомогти іншим. При цьому необхідно також бути твердим і рішучим; проявляти наполегливість і

працездатність; проявляти вміння підкоритись вимогам групи або зовнішнім обставинам; не поспішати, давати собі час на відпочинок; не здаватись завчасно.

Методики екстреної психологічної самопомоги.

Коли ми в стресі, то реагуємо інстинктивно тілом, наш розум вимикається. Стрессова реакція — неспецифічна реакція організму, яка забезпечує його захист від загрозливих впливів шляхом мобілізації насамперед фізичних ресурсів організму. Як зробити, щоб наші поведінкові реакції стали більш контрольованими? В екстремальній ситуації найефективнішими можуть виявитися експрес-методи психічної саморегуляції. Вони прості, але їх краще попрактикувати в спокійній обстановці.

Скільки треба часу для тренування методикам саморегуляції? Вправи не вимагають багато часу на виконання (1–3 хв), ефективні (результат виявляється вже в процесі виконання прийомів), непомітні для інших, не мають негативних побічних явищ (наприклад сонливості).

Не чекайте, що вони допоможуть відразу і назавжди, будьте готовими повторювати ці техніки крок за кроком знову, коли будете відчувати страх, неконтрольовану агресію чи паніку. Щоб погасити надмірне збудження, потрібно зробити вдих і потім глибокий видих — удвічі довший за вдих. Такий спосіб ритмічного дихання допоможе зняти не тільки «передстартове» хвилювання, але і напругу після стресу, допоможе розслабитися перед сном. Намагайся уявити, що з кожним видихом напруга, стрес, злість виходять з вас, а з кожним вдихом входять спокій і впевненість.

Мобілізуюче дихання допомагає подолати млявість і сонливість у разі втоми, сприяє швидкому переходу від сну до активності, активізує увагу. Для зняття надмірного напруження також допоможуть такі вправи: розслабте куточки рота, потім усі м'язи обличчя. Зволожите губи, зробіть ковток води. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Змініть «мову обличчя і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання, щоб інші люди не побачили вашої напруги, стрессового стану. Розслабляйтеся в будь-яких ситуаціях, як тільки відчуєте, що стрес наростає. **Зможете допомогти собі - зможете допомогти і іншим! Зберігаємо спокій!**



Психологічні рекомендації Товариства Червоного Хреста щодо поведінки співробітників екстремального профілю діяльності з постраждалим населенням

- 1. Якщо Ви перебуваєте поруч із людиною, що одержала психічну травму в результаті впливу екстремальних факторів (при терористичному акті, аварії, втраті близьких, трагічній звістці й т.п.) не втрачайте самовладання!*
- 2. Поведінка постраждалого не повинна Вас лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції - це нормальна реакція на ненормальні обставини. Подбайте про свою психологічну безпеку.*
- 3. Не надавайте психологічну допомогу в тому випадку, якщо Ви цього не хочете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу «Не нашкодь»!*
- 4. Не робіть того, у користі чого Ви не впевнені. Обмежтеся тоді лише співчуттям і якнайшвидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).*