



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 17 «НЕЗНАЙКА»**

**Выступление на педагогическом совете
Тема: «Как справляться со стрессом: приемы диссоциации»**

Составитель:
учитель-дефектолог
Мельникова О.П.

г. Ханты-Мансийск
2020 год

Упражнение «А кроме того...»

Это тигровое упражнение помогает избавиться от апатии и плохого настроения. Каждый может высказать друг другу свои жалобы, отрицательные эмоции, чтобы выработанное удовольствие не перешло в агрессию.

ИНСТРУКЦИЯ:

Разбейтесь на пары и начинайте рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах, жаловаться на жизнь. Начинайте фразу всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...»

*А теперь давайте рассмотрим как можно справиться с этими ситуациями
(Это называется диссоциация)*

Диссоциация (взгляд со стороны)

Для начала вспомним один эпизод из жизни великой империи, имевший место почти два века назад.

Как-то Наполеон в присутствии всего двора накричал на своего министра иностранных дел графа Талейрана, бросая ему в лицо самые низкие ругательства, называя его вором, клятвопреступником, изменником и пр. Зная эту хитрую лису Талейрана, можно было предположить, что обвинения не беспочвенны, а, зная Бонапарта, можно было предположить, что дело принимает крутой оборот.

Многие наполеоновские вельможи и после менее серьезных разборок заканчивали жизнь кто от инфаркта, кто на эшафоте. Тем не менее, министр молча, без всякого выражения на высокомерном лице, выслушал императора и, ничего не сказав в ответ, повернулся и вышел из парадного зала в переднюю, где **бросил только одну, но убийственную фразу**. Эти слова вмиг перевели его из категории «мальчика для битья» в глазах придворных, в более привычный для него статус мудрейшего человека Европы. Уходя из дворца, Талейран произнес: *«Как жаль, что такой великий человек, так дурно воспитан»*.

В этом случае мы, несомненно, имеем дело с приемом «диссоциации», то есть мысленного отстранения от нежелательного явления или поступка. В этом случае и унижение переносится не так горько, и боль не такая сильная.

Какие же есть упражнения. Помогающие нам справиться со стрессом

Упражнение «Диссоциация от стресса»

Способов диссоциированного восприятия несколько.

1. Например, вы можете представить свою стрессовую ситуацию в виде фильма, который вы наблюдаете на экране видеомэгафона. Представьте, что неприятная ситуация снята на пленку, и вы просматриваете эту запись, **как сторонний наблюдатель**. Как это выглядело со стороны, где вы были, что делали, как двигались и т. д. Попробовали? Хорошо.

Теперь сделайте изображение черно-белым, и мысленно прокрутите пленку еще раз. Чувствуете, как угасают ваши эмоции?

Убавьте звук и уменьшите изображение, и ваши неприятные переживания тоже потускнеют и окажутся вдали от вас.

Мы, конечно, не знаем, о чем думал граф Талейран, когда его распекал император, но, судя по его реакции и последним словам, он представил, *как это выглядит со стороны: маленький, брызгающий слюной человек, называющий себя владыкой мира, осыпает самыми последними ругательствами мудрейшего дипломата Европы*, который по возрасту годится ему в отцы. Забавная и поучительная картинка, но не более того. Разве здесь есть повод переживать?

Второй прием диссоциации связан с изменением масштаба события.

К примеру, когда у вас вскочил прыщ на лбу, это может показаться довольно неприятным делом, особенно, если вы рассматриваете его в упор в зеркало, да еще через увеличительное стекло. А вы представьте себе, как этот прыщ будет выглядеть с другой стороны улицы..., а с расстояния в километр?

Вас задел за живое сослуживец, который приписал себе решение производственной задачи, в то время как идея пришла первой в вашу голову? Вы вне себя от ярости и праведного гнева? Замечательно. А теперь представьте, как эта ситуация выглядит с борта Международной космической станции? А с поверхности Марса? Какие-то маленькие червячки кипятятся непонятно из-за чего.

1. Или измените не пространственный, а *временной масштаб*. Подумайте, как вы будете думать о своем эмоциональном порыве через месяц? Наверное, он покажется мелкой стычкой по забытому поводу. А через год вы будете помнить, из-за чего у вас сегодня подскочило давление? Вряд ли. А через пятьдесят лет? Вопрос глупый. А ваше поведение можно назвать очень умным? Впрочем, мы решили обходиться без оценок...

Третий прием диссоциации может подойти для людей, затрудняющихся при создании зрительных образов – *игровое перевоплощение*. В этом случае вы можете взять несколько мелких предметов (скрепок, пуговиц, шахматных фигурок и т. д.) и смоделировать стресс, изобразив себя и других участников стрессовой ситуации в игровой форме. *Взгляд со стороны и свое превращение в маленькую фишку сыграют свое положительное дело, и вы сможете гораздо спокойнее посмотреть на все происходящее.*

Результаты этого упражнения:

Физиологический: нормализация пульса и некоторое снижение повышенного артериального давления,

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, восстановление способности более спокойно относиться к стрессовой ситуации, возможность психологически отделить себя от источника стресса.

Остановка потока негативных мыслей

Этот метод применяется при наличии в голове «мысленного хаоса» или «неуправляемого потока мыслей», связанных с проблемами или пережитым стрессом. Метод достаточно эффективен в случае стрессов слабого или среднего уровня.

Наилучшие результаты данный прием даст при нахождении на природе (в парке, сквере, у воды), но его можно применять в любой обстановке.

Пример: *«За окном я вижу летний день. Небо голубое, по нему очень медленно плывут облака. Облака белые, кажутся пушистыми. Слышны звуки улицы: шум автомобилей, голоса людей. За стеной звучит музыка из радиоприемника. Чувствую слабый запах кофе. Вижу рисунок на обоях. Это мелкие голубые цветочки с золотыми листьями...».*

Очень важно максимально беспристрастно воспринимать мир, воздерживаясь от навешивания ярлыков типа «хороший», «приятный», «глупый», «раздражающий» - все эти слова нужно будет исключить из своего лексикона. В этой технике - вы просто наблюдатель!

Смысл этого перечисления - занять сознание восприятием предметов и явлений окружающего мира, переключив фокус внимания с «пережевывания» своих стрессов на исследование внешнего мира. Еще раз обращаю ваше внимание, что данное упражнение применяется в случае небольшого стресса, вызывавшего поток негативных мыслей.

При наличии сильных эмоций, лучше применять другие техники — например метод диссоциации + глубокое дыхание с паузой после выдоха.

Упражнение «Остановка негативных мыслей»

«Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание.

Затем переведите внимание на внешнюю среду (обстановку квартиры или офиса, пейзаж за окном — на любой внешний объект).

Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, про себя описывайте свои ощущения, стараясь придерживаться максимальной объективности и избегая каких-либо оценок. Исследуя лучом вашего внимания объекты внешнего мира, используйте все возможные модальности (зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную)»

Результаты этого упражнения:

Физиологический: восстановление естественного ритма дыхания и некоторое снижение мышечного напряжения.

Психологический: переключение фокуса внимания от внутренних переживаний и мыслей к образам внешнего мира. Понимание того, что мир, который в состоянии стресса сузился до размеров одной проблемы, гораздо больше и многогранней, чем казался несколько минут назад.

Работа с телом

Подобно тому, как компьютер время от времени сканирует свое состояние при помощи специальной программы, так и наш мозг постоянно получает информацию о состоянии всех внутренних органов и скелетных мышц. При этом **между сознанием и телом существуют определенные взаимоотношения**, которые будут существенно отличаться у человека, читающего книгу, спящего или выступающего на спортивном состязании. Негативным эмоциям соответствует вполне определенное состояние кровеносных сосудов и скелетных мышц, и наш мозг помнит достаточно большой

набор таких психофизиологических состояний. **Когда человек испытывает стресс, его мышцы напрягаются, а сердце бьется сильнее, что только усиливает общее напряжение организма. Если же человеку удастся расслабить свои мышцы и успокоить дыхание, то и его мозг успокоится, а затем стихнут и эмоции.**

Впервые эти закономерности были обнаружены почти век назад великим американским психологом Уильямом Джеймсом (он для американцев, примерно, как Иван Петрович Павлов — для нас).

Джеймс обнаружил, что не только эмоции напрямую влияют на мимическую мускулатуру, но и мимика взаимобразно воздействует на эмоции. Он писал:

«Нам хорошо, потому что мы улыбаемся и нам плохо, потому что мы плачем».

На первый взгляд, это утверждение парадоксально или даже абсурдно. Наоборот, мы плачем, потому что нам плохо и улыбаемся, потому что нам хорошо.

Однако попробуйте вспомнить о чем-то не очень приятном, вызывающем у вас досаду, тоску или раздражение. Вспомнили? А теперь **изобразите на лице улыбку и подержите ее пару минут.** При этом оцените, как будут меняться ваши эмоции. Они наверняка изменяться в лучшую сторону. Если кто-то пытается испортить вам настроение, скажите себе «Стоп!», после чего вспомните какой-то приятный эпизод из своей жизни. Улыбнитесь, и сохраняйте на лице улыбку в течение пяти минут. Глубоко выдохните, избавляясь от остатков негативных эмоций.

Попробуем это проверить.

Упражнение «Тело и настроение»

«Сядьте, согнувшись вперед и обхватив руками голову, после чего, находясь в таком положении, четко произнесите фразу *«Человек - звучит гордо»*, после чего прислушайтесь к своим ощущениям. Насколько они соответствуют пафосному характеру этой фразы.

Теперь выполните вторую часть упражнения. Выпрямитесь, пошире расставьте ноги, раскиньте руки в стороны и сладко потянитесь, как это делают люди после долгого сна. Теперь, оставаясь в том же положении, улыбнитесь и вслух произнесите: *«Как паршиво я себя чувствую»*. Как ощущения? Вы поверили своим словам? То-то...

Гениальна выдумка голландских психологов, которые снимают у пассажиров страх перед полетами на самолетах, но не могу не повториться. В аэропорту «Шипол» под самым потолком висит (по крайней мере, висел в 1995 году) огромный шар, по которому вспыхивают разноцветные буквы «Hi - hi» и «Ha - ha». Люди, читающие эту странную рекламу, про себя проговаривают странные сочетания букв и при этом начинают понемногу улыбаться, потому что загадочные буквы вдруг складываются в звуки «Хи-хи» и «Ха-ха». И страх куда-то отступает, так как мозг верит губам, расплывшимся в улыбке, а не испуганному сознанию, которое шепчет: «Сегодня туман, с самолетом может что-нибудь случиться».

Упражнение №2.8 «Улыбка фараона»

«Итак, в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

«Клин клином вышибают»

Порой жизнь зажимает человека в такие клещи, что ему кажется, что хуже уже не может быть. Для одного человека это может быть болезнь близкого человека, для другого — серьезные финансовые проблемы, для другого - измена супруга или крушение успешной карьеры и т. д. Когда ситуация в семье или на службе складывается особо неблагоприятно, когда беды и неудачи идут сплошной чередой, человека может охватить глубокое отчаяние, которое еще не только не поможет преодолеть кризис, но только усугубит стресс.

В такие «черные» минуты жизни, для того, чтобы найти стойкость и силы для борьбы с судьбой, иногда нужно всего лишь сравнить свою ситуацию с другой, более значимой. В моей практике некоторым людям удавалось прекратить отчаяние и жалость к себе, поставив свое тело в затруднительное положение. Когда возникает вопрос о биологическом существовании организма, многие стрессы меркнут и съеживаются до размеров макового зернышка.