

Я УПРАВЛЯЮ СТРЕССОМ!

*Тренинг навыков эмоциональной
саморегуляции*

*Автор: педагог-психолог
МБОУ «Новинская школа»
Богородского района
Нижегородской области
Широкова Ирина Капитоновна*

***Людей расстраивают не
события, а то, как они на
них смотрят***

Эпиктет

МЕТОДЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ СТРЕССА

Физические	Биохимические	Физиологические	Психологические
<ul style="list-style-type: none">• Баня (все виды)• Закаливание• Водные процедуры (ванны, душ)• Воздушные ванны• Прогулки пешком	<ul style="list-style-type: none">• Фармакотерапия• Фитотерапия• Ароматерапия• Использование БАД• Витаминные комплексы• Негативные методы (переедание, алкоголь, наркотические вещества)	<ul style="list-style-type: none">• Массаж• Акупунктура• Мышечная релаксация• Дыхательные техники• Физические упражнения (комплексы)• Занятия спортом• Танцы	<ul style="list-style-type: none">• Визуализация• Концентрация• Медитация• Переключение внимания• Развитие навыков целеполагания• Навыки уверенного поведения• Индивидуальная и групповая психотерапия

ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ

Антистресс - профилактика

КАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ ВЫ ЗДЕСЬ ...

- ⦿ Про себя и не только...
- ⦿ Психогимнастика «Печатная машинка»
- ⦿ Упражнение из «гимнастики мозга»
 - ▣ «Помпа»
 - ▣ «Зарядись энергией»
 - ▣ «Думающий колпак »

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Мы рассмотрим и поработаем с таким явлением человеческой психики, как установки.
- Познакомимся с некоторыми психологическими механизмами искажающего восприятия и опробуем некоторые приемы преодоления данных воздействий.
- Много неприятных ощущений и переживаний мы испытываем в различных ситуациях общения. Мы освоим ряд техник «безопасного» общения.
- Сформируем конструктивные модели взаимодействия в команде, которые обеспечивают высокую результативность работы всего коллектива. Мини-тренинг командообразования.

УСТАНОВКИ - КТО ТАКИЕ?

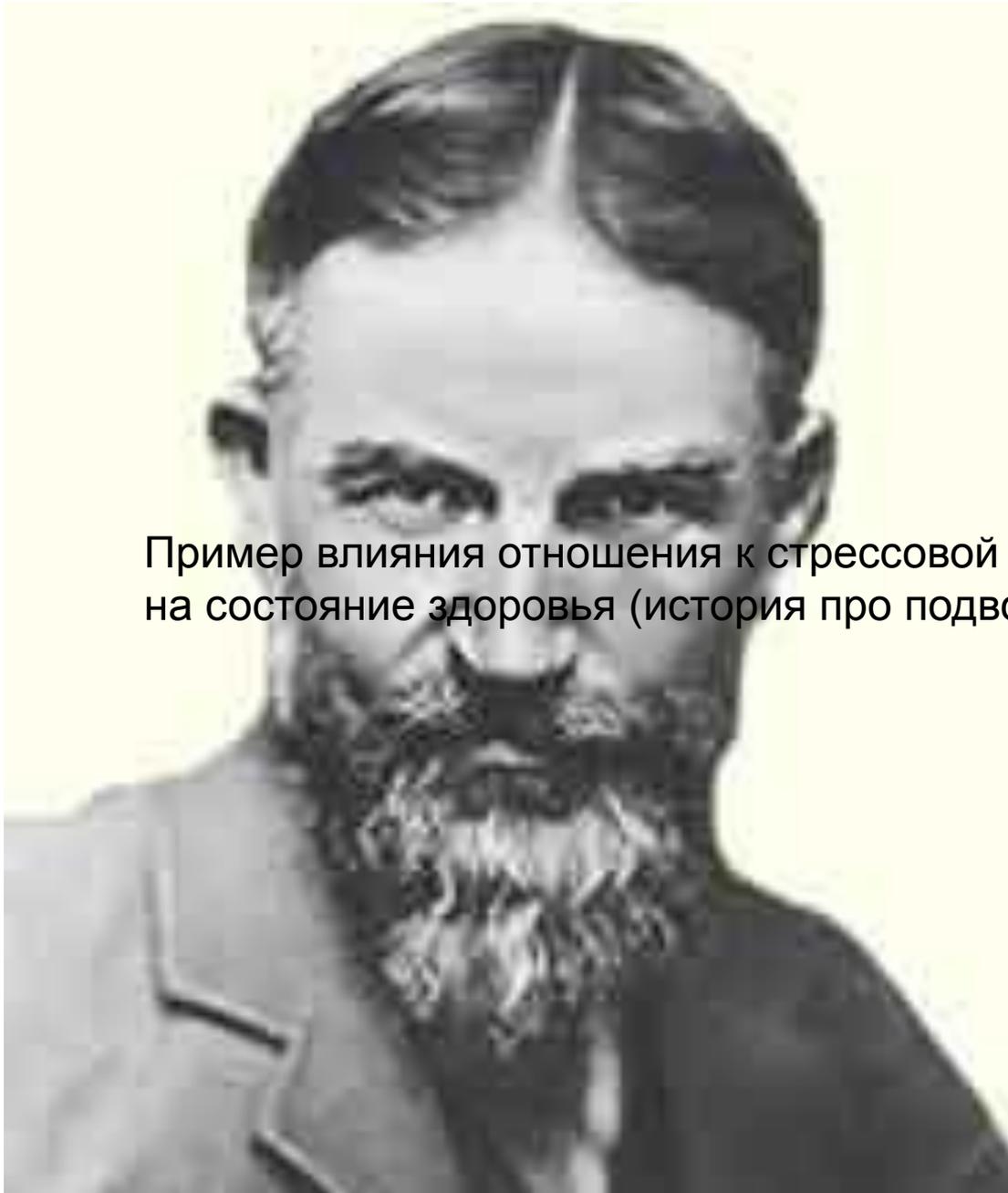
СОБЫТИЕ → ЭМОЦИЯ → РЕАКЦИЯ

СОБЫТИЕ → ВОСПРИЯТИЕ + АНАЛИЗ = ОЦЕНКА → ЭМОЦИЯ → РЕАКЦИЯ

ОЦЕНКА - это совокупность мыслей, которые создают убеждения, определяющие положительную или отрицательную значимость того события, в момент восприятия которого они активизируются и формируют наше эмоциональное отношение к нему.

Бернард Шоу

Пример влияния отношения к стрессовой ситуации
на состояние здоровья (история про подводников)



КОГНИТИВНЫЕ ОШИБКИ

Если Вы периодически оказываетесь в ситуациях, обозначаемых как стрессовые, или чаще чем хотелось бы, испытываете неприятные переживания, то Вам необходимо провести ревизию собственных мыслей по поводу этих событий.

Вопрос: Насколько интенсивность переживаний соответствует действительности?

Жизнеобеспечивающая потребность организма - **переработка поступающей информации**. Поэтому особое значение для выживания обретает **адекватность оценки воспринятого**.

Установка – психологическое состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации.

В основе всех установок лежат **НОРМАЛЬНЫЕ** психологические механизмы, обеспечивающие наиболее рациональное познание окружающего мира и наиболее безболезненную адаптацию человека в нем.

Иррациональные установки - это тенденции к использованию искаженной интерпретации ряда воспринимаемых событий, приводящих к развитию стрессовых реакций и снижению качества жизни.

Рациональное

УСТАНОВКА

Иррациональное

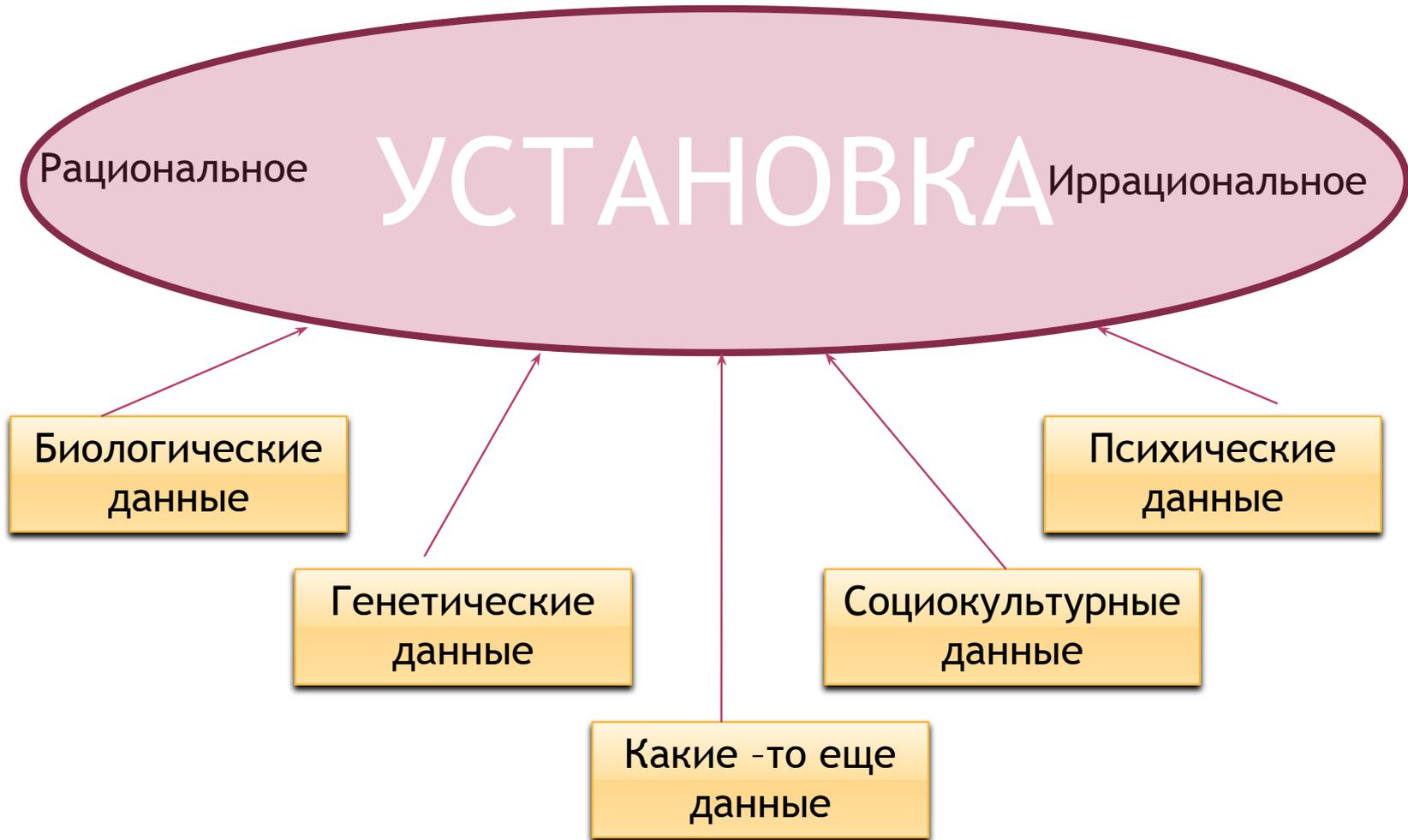
Биологические
данные

Генетические
данные

Какие -то еще
данные

Социокультурные
данные

Психические
данные



ПЛАН РАБОТЫ С УСТАНОВКАМИ

1. Первоначальное желание изменить то, что мешает качеству жизни. 10% - 90%
2. Выявление «негативных программ» и иррациональных установок, лежащих в основе развития наших негативных состояний и реакций 50% - 50%
3. Формирование альтернативных мыслительных программ и полезных установок в мышлении и поведении 50% - 50%
4. Закрепление результата методом регулярного использования: 50% - 50%
 - В ходе тренинга 0% - 100%
 - В реальной жизни

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ

- У каждого есть «когнитивная уязвимость» - то слабое место, которое предрасполагает его к психологическому стрессу.
- Наши установки формируются в детстве на основе личного опыта и идентификации со значимыми другими.
- В основе наших поведенческих реакций лежат различные схемы восприятия действительности
- Дисфункциональные схемы отличаются от адаптивных наличием когнитивных искажений - систематических ошибок в мышлении.
- Иррациональные установки имеют абсолютистический характер предписаний или приказов.
- Отсутствие реализации действий, предписанных иррациональными установками, приводит к продолжительным эмоция, неадекватным ситуации.
- Тест.

УСТАНОВКА КАТАСТРОФИЗАЦИИ

Характеризуется резким преувеличением негативных событий.

Слова - маркеры:

**Катастрофа! Кошмар! Ужас! Конец света!
ВСЕ пропало!**

Упражнение. «Шкала измерения событий»



Отсутствие неприятностей

Индивидуальное глубинное
значение слова «катастрофа»

УСТАНОВКА ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ

Центральная идея - идея ДОЛГА.

Смысл слова «должен» - только ТАК и не иначе. Альтернативы нет.

Долженствование в отношении себя	Долженствование в отношении других	Долженствование в отношении мира
То, что я должен другим	То, что мне должны другие	То, что мне должны природа, правительство и т.п.

Слова – маркеры: **должен (-на,-ны , не должен (-на, -ны), обязательно, во что бы то ни стало, кровь из носу и т.д.**

Заменяем данную установку на рациональную

НИЗКАЯ ФРУСТРАЦИОННАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ И НЕАДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА

Это весьма комплексная характеристика. В нее входит ряд разрушительных установок:

1. Установка предсказания негативного будущего
2. Установка максимализма
3. Установка персонализации
4. Установка чтения мыслей
5. Установка сверхобобщения
6. Установка оценочная

Причем они могут работать как в целом комплексе, так и в различных сочетаниях

УСТАНОВКА ПРЕДСКАЗАНИЯ НЕГАТИВНОГО БУДУЩЕГО

- Данная установка представляет собой тенденцию верить в то, что ожидания негативного развития событий оправдаются в любом случае.

Примеры

*Переход речки по
льду*

*Сказка «Умная
Эльза»*

Слова-маркеры: **что, если, а вдруг, а ведь может быть... и т.п.**

Справиться помогает реальный анализ ситуации и выработка нескольких альтернативных вариантов развития ожидаемого события

УСТАНОВКА МАКСИМАЛИЗМА

Характеризуется выбором для себя и/или для других лиц высших из гипотетически возможных стандартов, порой недостижимых и дальнейшее их использование в качестве эталона для определения ценности действия, явления или личности.

Крайняя степень - перфекционизм

Слова-маркеры:

По максимуму, только на отлично, на пятерку, на 100% и т.п.

Помогает справляться с действием такой установки прогнозирование развития событий с меньшей степенью накала: «Что будет, если на 90%, 80%. Какого уровня выполнения будет достаточно? И т.п.

УСТАНОВКА ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ

- Проявляется как склонность связывать события со своей личностью, когда нет никаких оснований для такого вывода, интерпретировать события в аспекте личных значений.

Пример: «Они наверняка шепчутся обо мне» или «На меня все смотрят»

Слова-маркеры:

Частое использование местоимений я, меня, мною, мне и т.п.

Коррекция: чуть позже

УСТАНОВКА СВЕРХОБОБЩЕНИЯ

Выведение общего правила или приход к общему выводу на основании одного или нескольких изолированных эпизодов.
Например: «Если не получилось сразу, не получится никогда...»

Слова-маркеры:

Все, никто, всё, ничего, всюду, нигде, никогда, всегда, вечно, постоянно и т.п.

Помогает корректировать эту установку конкретизация: никто - кто конкретно, всегда - когда именно и т.п. Так же хорошо работает усиление слов-маркеров: все - все-все-все? Никогда - совсем-совсем никогда? Ну и так далее.

Потренируемся в парах.

УСТАНОВКА ЧТЕНИЯ МЫСЛЕЙ И ОЦЕНОЧНАЯ УСТАНОВКА

- Установка чтения мыслей формирует тенденцию приписывать другим людям невысказанные вслух суждения, мнения и конкретные мысли.

Слова-маркеры: **он(она/они) думает(думают)**

- Оценочная установка проявляет себя в случае оценивания личности человека в целом, а не отдельных его черт, качеств, поступков и т.д. Т.о отдельный аспект личности отождествляется с личностью в целом.

Слова-маркеры: **плохой, хороший, никчемный, глупый, тупой и т.п.**

ПОТЕНЦИАЛЬНО СТРЕССОГЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ

- Проекция - сознательный или бессознательный перенос человеком собственных свойств, качеств или состояний на внешние объекты.
- Экспектация - система ожиданий, требований и предписаний. Так мы часто не замечаем опечаток, слышим то, что хотим услышать, а не то, что было сказано.
- Атрибуция - процесс приписывания объектам (человеку, группе людей и т.п.) характеристик, не представленных в поле восприятия. И наша психика достраивает завершённый образ самостоятельно с использованием своего имеющегося опыта.

КОГНИТИВНЫЙ САМОАНАЛИЗ

Нужно задать себе ряд вопросов:

1. Что свидетельствует в мою пользу?
2. Откуда у меня такая информация и какие объективные факты ее подтверждают?
3. Что противоречит моей интерпретации?
4. Существует ли альтернативное мнение?
5. Как можно по-другому на это взглянуть?
6. Какие преимущества и неудобства связаны с сохранением этого мнения?
7. Какие могут быть последствия?
8. Что я говорю или думаю сейчас, что заставляет меня переживать (тревожиться и т.п.)
9. Что я могу сделать, чтобы изменить свое состояние?
10. Что от меня зависит, а что нет?
11. Каков план моих дальнейших действий?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ

А - Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94
В - Подавление	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89,
С - Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95,
Д - Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74,
Е - Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96,
Ф - Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97
Г - Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87,
Н - Реактивное образование	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,