

«Безопасность ребёнка дома»

Опасность – центральное понятие безопасности жизнедеятельности, она носит скрытый характер. Признаками, определяющими опасность, являются:

- угроза для жизни,
- возможность нанесения ущерба здоровью,
- нарушение условий нормального функционирования органов и систем человека.

Можно выделить ряд опасностей, связанных с местом пребывания человека:

1. опасности дома,
2. опасности на дороге и на улице,
3. опасности в природе,
4. опасности в общении с незнакомыми

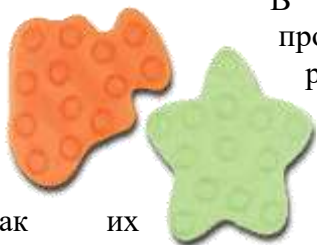


людьми.

Именно от обученности и опыта в большей степени зависит способность людей к безопасному существованию в окружающей среде.

Для того, чтобы обеспечить безопасность ребёнка взрослым необходимо предпринять ряд мер и строго придерживаться основных требований безопасности.

В первую очередь с ребёнком нужно проводить постоянную разъяснительную работу, используя примеры, сказки, рисунки и всё то, что поможет ребёнку понять, какие ситуации бывают опасными, как поступить, попав в них и избежать. Учёба пойдёт впустую, если не учитывать и особенности детской психики, которая противится формам «запрещено», «нельзя», «ты обязан» и т.д. Лучше действуют формулы типа: «Давай учиться вместе, помоги мне избавиться от беспокойства за тебя». Ситуации следует проверять в игровой форме, а объяснения лучше подкреплять доступными примерами. Если, например, ребёнок, совсем мал, напомните ему о печальной судьбе семерых козлят, доверившихся волку, или о Красной Шапочке, которой больше повезло.



Второе – родителям необходимо создать ребёнку благоприятные условия в жилище, используя всевозможные защитные механизмы, приспособления и соблюдая самим правила пожарной безопасности.

Еще одно из главных условий безопасности ребенка — это его к вам доверие. Что бы с ним не случилось, он должен знать: папа и мама всегда помогут, и не бояться ничего вам рассказывать. Будьте в курсе того, кто окружает вашего ребенка в школе, на детской площадке или в секции. Если ребенок кажется подавленным, расстроенным, осторожно расспросите его, дайте понять, что он всегда может рассчитывать на вашу защиту и поддержку.



ПРИ ОБЩЕНИИ С ДЕТЬМИ СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ:

НЕ НАДО РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ ТАК:

1. Не разговаривай с незнакомыми людьми.
2. Кругом полно психов.
3. Тебя могут украсть.
4. Детям гулять в парках очень опасно.
5. В наши дни никому нельзя доверять.

ЛУЧШЕ СООБЩИТЬ ТАК:

1. С незнакомыми людьми надо вести себя следующим образом...
2. Большинство людей заслуживают доверия, но...
3. С тобой ничего не случится, если...
4. Если кто-нибудь подойдет к тебе...
5. Ты можешь обратиться за помощью...

Итак, короткие правила

1. Не оставляйте детей одних дома!
2. Оставив ребёнка одного, обязательно организуйте ему интересный и безопасный досуг.
3. Оставив ребёнка одного, обязательно обеспечьте ребёнка номерами телефонов экстренной помощи 01,02,03 и др., родителей, соседей.
4. Обязательно выучите с ребёнком его ФИО, ФИО родителей, адрес, номер домашнего телефона. Положите в карман одежды, портфель ребёнка памятку с номерами телефонов родителей и др. информацией.
5. Не оставляйте открытыми окна. Используйте специальные механизмы (фиксаторы створок) во избежание открытия детьми окон.
6. Не оставляйте открытыми входные двери. Для внутренних дверей используйте специальные механизмы во избежание защемления.
7. Не оставляйте включенными электроприборы.
8. Используйте специальные заглушки для розеток.
9. Электропровода «спрячьте» под электрокороб.
10. Не оставляйте на видных и доступных для детей местах спички, зажигалки, горелки и др.
11. Используйте специальные накладки на углы мебели во избежание травм от столкновения с мебелью.
12. Не оставляйте детей без присмотра с домашними животными. Помните, люди живут разумом, а животные – инстинктом. Своевременно проходите обязательный медицинский осмотр животных, их вакцинацию.
13. Не держите дома ядовитые растения.
14. Расставляя предметы интерьера (декоративные статуэтки, посуду, книги), не ставьте их на край мебели. Периодически проверяйте крепление полок, шкафов, бытовой техники.
15. Держите в недоступном месте продукцию бытовой химии; едкие вещества (уксус, перец и др.), используемые на кухне при приготовлении пищи также держите в недоступном месте.
16. Обращайте внимание на половое покрытие в ванной комнате. При попадании воды на плитку или линолеум, они становятся более скользкими, поэтому на полу должны быть коврики с прорезиненной основой. Используйте ковры, паласы, ковровые дорожки с прорезиненной основой и в других комнатах.

БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!

Педагог-психолог лицея Петрухин В.В.

ГБОУ «ИТШ № 777» САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА ДОМА»



ПРИЕМЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ АГРЕССИИ: ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ РЕАКЦИЙ НА АГРЕССИЮ

1. Игнорирование агрессии:

- не заметить агрессию;
- дать агрессору время успокоиться.

2. Включение приятных воспоминаний:

- представьте себя в лесу, на пляже, или вообразите, что произошло чудо, и вы выиграли миллион в лотерею, или Россия стала чемпионом мира по футболу.

ВООБРАЖАЕМЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА АГРЕССОРА

1. Мысленная нейтрализация агрессора:

- включить мысленно нейтрализатор типа: “я сел не на тот троллейбус”, “ругайся сколько тебе хочется – а я покайфую”;
- сделайте три-четыре глубоких вдоха и скажите себе: “Сегодня я не обращаю внимание на пустяки, об меня все, как об стенку горох”;
- представьте агрессора в нелепой ситуации (например, голого, в одних трусах, в маске и лапах, посреди пустыни Гоби).

2. Мысленное наказание за агрессию:

- сделайте вид, что у вас заболело сердце и вы можете грохнуться в обморок;
- “После разговора с вами я не засну целую неделю...”

3. Мысленная месть агрессору:

- “Да что б у тебя... (продолжите сами, в зависимости от вашей фантазии).

СГЛАЖИВАНИЕ АГРЕССИИ СОБЕСЕДНИКА

1. Дружеское участие:

- “Да, я Вас прекрасно понимаю...”; “У Вас такая нервная работа...”
- “Я тоже не переносу подобные вещи. И меня смущают подобные выходки...”

2. Шаг к примирению или “лапки вверх”:

- искреннее покаяние (“Я виноват и заслуживаю упрека”);
- подчеркнуть общность интересов в решении вопроса;
- предложить подумать о том, что скажут общие недруги;

3. Снижение значимости повода для агрессии:

- “Если разобраться, то ситуация не так уж плоха...”;
- “Бывало и хуже – переживем”.

4. Обращение к здоровью как ценности:

- “Это не тот случай, чтобы тратить на него свое здоровье”.

ФИКСАЦИЯ СОБЕСЕДНИКА НА ЕГО АГРЕССИИ

1. Мягкая фиксация:

- “Я сегодня такой же нервный...”;
- “Сегодня почему-то все взвинчены (погода, что ли)”;
- комплимент с укором (“Резкость Вам не идет – Вы же интеллигентный и воспитанный человек”);

2. Жесткая фиксация:

- “У вас неприятности?”
- “Вы меня разочаровали...”

3. Пресечение агрессии:

- “А пошел бы ты...”

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ НА АГРЕССИЮ

1. Выдерживание паузы:

- надеть маску невозмутимости (“Посмотрим, что этот гад еще выкинет...”);
- проекция действий агрессора на себя (узнавание себя: “Он такой же заводной, невыдержанный и глупый, как я порой”);

2. Переключение внимания агрессора (психологическая подножка):

- перевод разговора на другую тему или анекдот по случаю;
- абсурдная фраза, брошенная как бы невзначай.

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ

Прием 1. Техника бесконечного уточнения.

Применяется, когда партнер по общению эмоционально требует чего-то или в чем-то обвиняет. В этом случае выясните как можно подробнее и точнее все, что с ним происходит, не вступая в пререкания, объяснения или оправдания. Ваш партнер может усиливать давление, вызывая вас к сопротивлению, но вы должны стойко удерживаться на позициях человека, желающего выяснить мнение другого.

Прием 2. Техника внешнего согласия, или Наведение тумана.

Эта техника особенно эффективна против несправедливой критики или откровенной грубости. Уверенный человек внешне соглашается, хотя может и не изменить своей позиции. Например: «Какая неожиданная мысль! Надо будет ее обдумать...»; «Я подумаю над тем, как мне учесть это в работе»; «Я подумаю, имеет ли это ко мне отношение»; «Может быть...»...



Прием 3. Спокойствие и отчужденность.

Гнев, страх, злоба, удивление, радость должны быть купированы до того, как будут предприняты конкретные действия по психозащите.

Прием 4. Не принимайте чужой оценки ситуации.

Если вы приняли чью-то оценку ситуации и начали планировать какие-то действия в соответствии с этой оценкой — манипулятор добился своего. Ваше избавление от навязанных кем-то рамок может начаться с фразы: «А теперь позвольте рассказать, как я вижу все это...» — и далее уже можно рисовать ситуационную картину из точки зрения, выгодной именно вам.

Прием 5. Избегать спровоцированных бездумных действий.

Если кто-то настаивает, чтобы что-то было сделано «немедленно», никогда не стоит соглашаться с этим сразу. Для начала выделите время на обдумывание ситуации и получение дополнительной информации. Следует также настаивать на внятных объяснениях. Слабые объяснения являются признаками обмана или недостатком знаний у якобы информированного собеседника.

Прием 6. Критическое восприятие ситуационных требований.

Следует критически подходить к любым ситуационным требованиям, какими бы тривиальными они ни казались. Групповые ритуалы, лозунги, обязанности и обязательства — все это зачем-то нужно кому-то. Требования, вытекающие из ситуации, далеко не всегда обязательны к исполнению.

Прием 8. В жизни почти не бывает простых решений.

Если кто-то говорит о «простых решениях» ваших сложных личных, социальных и политических проблем, то это, скорее всего, неправда.

Прием 9. Не бывает мгновенной «приязни».



Дружба и доверие всегда развиваются со временем и обычно включают взаимообмен, преодоление и соучастие — т.е. предварительную работу с обеих сторон, поэтому «внезапная любовь» и «вдруг возникшая» дружба скорее

всего являются тем ситуационным фоном, который манипулятор создает для более успешного влияния для вас.

Прием 10. Ваши ошибки — ваша проблема.

И в заключение: помните, что ваш душевный покой — самая большая ценность, а спокойствие — залог комфортной и интересной жизни!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ И ШКОЛЬНИКОВ

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И НЕЙТРАЛИЗАЦИИ АГРЕССИИ



Петрухин Владимир Викторович

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА?

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.

Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм- и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. **Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.** Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки знакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).



Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.

Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ В ФОРМЕ ЕГЭ

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).



Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.



Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение *трех дней* после объявления результата экзамена.

ПАМЯТКА

ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

«КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА?»



Петрухин Владимир Викторович

Если хотите ничего не бояться, вспомните, что бояться можно решительно всего.

Сенека Младший



Что общего у стоматолога, самолёта и таракана? Все они способны вызывать панический страх у вполне нормального человека. Страх - очень сильное чувство, он может стать навязчивым и превратиться в фобию (постоянную боязнь чего-либо). Миллионы людей во всем мире страдают разного вида фобиями, которых сегодня насчитывается более 250! Как же победить свой страх? Чем фобии отличаются от страхов?

Не стоит путать фобии с естественным ощущением страха, за которое отвечает наш главный инстинкт - инстинкт самосохранения. Страх перед вероятной опасностью - это нормальная реакция, он заставляет собраться, быть осмотрительными. Фобии решительно не при чём, если вы опасаетесь тёмных переулков или оказываетесь в толпе разъярённых футбольных фанатов, или бледнеете перед первым в жизни прыжком с парашютом. Фобии - это тематически связанные с чем-то страхи, которые приучили человека избегать какой-то ситуации. Например, вы боитесь летать на самолетах, но летите, - здесь реальность сильнее представлений. А фобия - это состояние, когда человек не совершает рейс из-за страха. Если страх можно преодолеть, то при фобии человек начинает избегать ситуаций. Откуда берётся страх? Из детства! Новорождённый не боится ничего, потому что ничего не знает. Когда малыш растёт, взрослые пугают его «страшилками»: «не подходи к собачке, а то укусит», «не лезь в чулан, там Баба-яга», «кушай кашку, а то позову врача, он укол сделает»... Не «лечите» малыша от страха страхом!

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА?

Если вы излишне эмоционально реагируете на новости, лучше их вообще не смотреть! Избегайте фильмов и передач со сценами насилия! Причины беспокойств по тому или иному поводу сложны и кроются глубоко в сознании. И если вас или близкого человека что-то беспокоит, обязательно сходите к психологу или психотерапевту! Какая-нибудь мелкая боязнь (например, страх перед публичным выступлением) есть в запасе у каждого. Облегчить себе существование можно и самостоятельно, главное - знать, как себя вести!



Когда страх становится постоянным и вы чувствуете, что теряете контроль, попробуйте следующее:

1. Люди, страдающие

фобиями, склонны ругать себя за свои страхи, что только усугубляет положение. Хвалите себя, прощайте себе эту слабость!

2. Не оставайтесь с проблемой один на один. Поделитесь ею с теми близкими людьми, кому не стыдно признаться в своей «слабости».

3. Фантазируйте, вспоминайте, что угодно! Если вы боитесь самолётов, то представляйте себе не авиакатастрофу, а то, как приятно вы проведёте время там, куда летите. Сосредоточьтесь только на хорошем!

4. Двигайтесь. Во время приступов страха в организме вырабатывается излишек адреналина, сжечь который можно, двигаясь. Не пытайтесь забиться в угол! Всё, что вам нужно - это зарядка! Отправляйтесь за покупками. Шопинг - один из мощных способов снять психологическое напряжение.

5. Постарайтесь отвлечься от того, что вас пугает. Считайте розовых слоников, читайте, пойте. Займитесь домашними делами: уборкой, ремонтом, приготовлением новых блюд. Когда вы отвлекаетесь на посторонние предметы, вы можете посмотреть на пугающее вас явление со стороны, а это - путь к спасению!

6. Проработайте свой страх - кто лучше вас знает о нём? Как только вы поймете, что страшное подкралось слишком близко, постарайтесь вспомнить предыдущую с ним встречу. Не умерли же вы в прошлый раз?! Значит, и в этот раз всё обойдется! Поймите, чего именно вы боитесь, реально оцените степень грозящей вам опасности. Анализируйте, и тогда вы сможете что-нибудь предпринять, чтобы избавиться от ужаса.

7. Больше смейтесь! Недаром в народе всегда считалось, что смех может изгонять бесов.

8. Ни капли алкоголя! Алкоголь истощает резервы организма, и без того подорванные стрессом.



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

(составители: педагоги-психологи Альфимова И.В., Свинцова Н.В.)

1. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свою нагрузку.
2. Старайтесь учиться переключаться с одного вида деятельности на другой, использовать «тайм-аут».
3. Проще относиться к конфликтам на работе.
4. Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.
5. Причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
6. Жить нужно по способностям и средствам.
7. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
8. Если вы не можете изменить трудную ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить своё отношение к ней.
9. Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Будьте заняты.
10. По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать.
11. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят.
12. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги.
13. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.
14. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом, не погружаться слишком в мечты о будущем: получайте максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».
15. Полезно знать, что все трудности, которые у вас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их преодолели, значит, и вы способны их преодолеть!
16. Создать себе комфортные условия работы («милые пустячки»).
17. Разговаривайте иногда с людьми «по пустякам».
18. Укрепляйте физическое здоровье - важнейшее условие профилактики любого стресса.
19. Разрешайте проблемы своевременно - это укрепляет уверенность в себе и вызывает радостное чувство.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«КАК ПОБЕДИТЬ СВОИ СТРАХИ?»



Петрухин Владимир Викторович

Мышечный зажим характеризуется ощущениями тяжести, скованности (жжения... и других болевых симптомов) в каком-либо участке тела и является по сути реакцией на стресс. Рассмотрим характерные мышечные зажимы с точки зрения психологических запретов, которые использует человек, чтобы не выражать эмоции удовольствия, гнева, страха и т.п.



1. Мышечные блоки в глазном сегменте возникают из-за так называемых социальных страхов:

- страх совершить оплошность, промах, ошибку,
- страх услышать (увидеть) оценку о себе со стороны людей,
- страх обидеть (оскорбить) другого человека.

Возможные способы преодоления (ослабления):

Распускание происходит методом раскрывания глаз максимально широко и еще свободными движениями глаз, а именно способом вращения и смотрения по сторонам.



2. Мышечные блоки в челюстном сегменте.

Этот сегмент представлен мышцами подбородка, нижней части затылка, верхней части горла.

Мышечные блоки в челюстном сегменте возникают из-за попытки сдержать плач, крик, гнев.

Возможные способы преодоления (ослабления):

Открытые, громкие, «звуковые» выражения, имитация плача.

3. Мышечные блоки в шее. В данный сегмент входят мышцы шеи и языка. Данный зажим («панцирь») сдерживает гнев, крик и плач. **Возможные способы преодоления (ослабления):**

Распускается зажим («панцирь») с помощью криков, воплей, рвотных движений и т.п.

4. Мышечные блоки в груди (широкие грудные мышцы, мышцы плеч, лопаток, руки с кистями). Сдерживает такие эмоции как смех, печаль, страстность. Происходит подавление эмоций благодаря сдерживанию дыхания.

Возможные способы преодоления (ослабления): работа над дыханием, к примеру, полные выдохи, могут значительно расслабить данный психологический зажим.

5. Мышечные блоки в области живота. Сюда входит широкие мышцы живота и спинные мышц. Напряжение этих мышц связано со каким-либо страхом. Сам же панцирь живота связан со злостью, неприязнью. **Возможные способы преодоления (ослабления):** учиться в приемлемой форме выражать гнев, неприязнь, говорить «НЕТ!», когда это необходимо.

6. Мышечные блоки в таза и нижних конечностей. Защитный панцирь (зажим) подавляет возбуждение, гнев, удовольствие.

Возможные способы преодоления (ослабления): мобилизовать таз (напряжение и ослабления мышц таза), активные движения (лягаться ногами и вращать тазом).



Стресс – это психическое состояние, которое возникает как результат борьбы организма человека с трудными и неподвластными ситуациями. То есть это эмоциональная, физическая, химическая и психическая реакция тела на столкновение со страхом, нервозностью и беспокойством.

Причин возникновения стресса может быть миллион, из которых самыми распространенными являются: длительная эмоциональная напряженность, неустойчивый график работы, неправильное питание, нехватка свободного времени, тяжелые рабочие условия, бессонница.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ОСЛАБИТЬ СТРЕСС:

1. Глубоко дышите.

Глубоко вдохните – это позволит мгновенно успокоиться и даст вашему мозгу время подумать. Сделайте несколько глубоких вдохов с задержкой, выдыхайте медленно.

2. Выпейте воды.

Выпейте стакан воды – это позволит успокоиться. Прохладная вода прекрасно подходит для снятия стресса в короткий промежуток времени.

3. Найдите внутреннее умиротворение.

Закройте глаза и представьте приятную ситуацию, вспомните своих родных и близких, нарисуйте в воображении смешную картинку.

4. Поищите решение.

Чтобы сохранять спокойствие во время напряженных ситуаций, немного прогуляйтесь, не паникуя, и поговорите с самим собой, пытайтесь найти решения. Расставьте приоритеты своим проблемам и определите, насколько они велики. Действительно ли стоит беспокоиться, или можно оставить «на самотек»?

5. Съешьте здоровую пищу.

Находясь дома, съешьте фрукты, молоко и арахис – эти продукты оказывают успокаивающий эффект на наше тело.

6. Пейте травяные чаи.

Травяной чай из ромашки, жасмина, или просто зеленый, имеют не только приятный аромат, но и успокаивающе влияют на наш организм.

7. Выполняйте упражнения.

Упражнения также помогают вашим психологическим и умственным способностям справиться со стрессом, будь то утренняя зарядка, бег на месте или любые другие умеренные физические нагрузки. Не даром говорят «В здоровом теле – здоровый дух».

8. Встречайтесь с друзьями.

В тяжелые минуты встреча старых друзей может здорово поднять настроение и вывести из стресса. Близкие люди всегда поддержат и помогут советом.

9. Будьте позитивны. Чтобы нахмуриться необходимо задействовать аж 72 мышцы, чтобы улыбнуться – всего 14. Улыбайтесь, ведь это так просто!

Памятка для педагогов и родителей



Педагог-психолог Петрухин В.В.

Почему приходится говорить "нет" ?

Самый простой ответ: всегда отвечать "да" просто невозможно. С другой стороны, неспособность сказать четкое и твердое "нет", увиливание от ответа, а затем невыполнение своих обещаний может привести вас к напряженным отношениям с окружающими, прежде всего близкими людьми, которым как показывает практика труднее всего отказывать. Хотя вашим намерением является попытка не обидеть собеседника, фразы типа "Ну, я даже не знаю. Может, в другой раз" просто обманывают его и отнимают ваше и его время.

Итак, как правильно говорить НЕТ, ОТКАЗЫВАТЬ?

(вот несколько советов психотерапевта Дорис Вольф)

1. Проверьте, действительно ли вам грозит смертельная опасность сразу после того, как вы ответите на просьбу отказом?

Подумайте как следует, может быть, есть шанс, что вы выживете, и мир не перевернется. Да, может быть неприятно, где-то противно, но вполне переносимо. До вселенской катастрофы далеко, не правда ли?



2. Подумайте, обязательно ли ваш собеседник обидится на всю жизнь и вычеркнет вас из своей жизни.

До сих пор вы были в этом твердо уверены. Вы ни разу так не поступали, так что не решайте за других

3. Взвесьте убытки и прибыль.

Что случится в самом крайнем случае, если, несмотря на страх, вы сможете отстоять собственные интересы? Попробуйте при этом мыслить масштабно: не ограничивайтесь ближайшим будущим, постарайтесь увидеть последствия в перспективе.

Как это отразится на вашем отношении к семье, к коллегам и друзьям, а как – на самооценке?

4. Напомните себе, чего вы сможете достичь, сказав «Нет».

Это, как минимум:

- уважение окружающих
- исполнение ваших желаний
- рост самооценки
- отсутствие приступов гнева и стыда
- принятие ответственности. Позже вы уже не скажете «вот из-за тебя я...»



5. Потренируйтесь возражать.

Представьте, что вы даете себе разрешение сказать нет. Представьте, как спокойно вы реагируете на возмущение собеседника. Чем чаще вы это представляете, тем проще будет повторить это действие в реальном разговоре.

6. Возьмите время на размышление.

Если вы склонны к тому, чтобы предлагать помощь и соглашаться на любую просьбу спонтанно, научитесь брать паузу. Не торопитесь с жаром кивать головой и говорить «Да, конечно!». Фраза «Я подумаю и перезвоню» - будет более верной.

7. Подготовьтесь к возможной реакции со стороны просящих.

Удивленные отказом, они могут попробовать «включить» ваше чувство вины или надавить на вас. Запомните, что тот, кто просил вас, сам в ответе за собственные ожидания, а вы к ним никакого отношения не имеете. Проситель может расстроиться, посочувствуйте ему и тут же повторите свое «нет». Если он обвинит вас в эгоизме, то это всего лишь показатель того, что он сам эгоист, ибо ставит собственные интересы выше ваших.

Итак, напомните себе, чего вы сможете достичь, сказав «Нет»:

1. Нет – и вы избавлены от необходимости делать то, что делать не хотите.
2. Нет – и вам не надо тоскливо ждать даты, назначенной для окончательного ответа.
3. Нет – и вам не придется говорить, что «когда он позвонит, то меня нет дома...»

Когда говорить «НЕТ»?

Найдите время, чтобы задать себе один из вопросов:

1. Достаточно ли у меня сил и способностей для выполнения этого поручения?
2. А у меня есть на это время?
3. Я хочу этим заниматься?
4. Какие могут быть последствия, если я скажу «нет»?



Информацию подготовил психолог
Петрухин Владимир Викторович



ПАМЯТКА
ТРУДНОЕ СЛОВО «НЕТ»

Упражнение: «Стаканчик».

Цель: снятие напряжения и тревоги.

Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи.

