

**План-конспект семинара-практикума для педагогов с элементами тренинга.
«Профилактика профвыгорания. Стресс . Приемы самозащиты и снятия эмоционального напряжения».**

Педагог-психолог Штанке В.И.

Цель: профилактика профвыгорания

Задачи:

1. Обучение способам самопомощи, защиты от стресса и снятия эмоционального напряжения
2. Снижение интенсивности эмоционального напряжения, стабилизация эмоционального фона участников

Оборудование и материалы: бумага, цветные карандаши, метафорические ассоциативные карты «Пути-дороги. Метафора жизненного пути» Кац Г.Б., Мухаматулина Е.А., проектор, аудиопроигрыватель, интерактивная доска для показа видеофрагментов.

Используемые электронные ресурсы: Сайт профессиональных психологов В17, PSYLIB «Самопознание и саморазвитие» Психологическая библиотека, журнал «Вопросы психологии», журнал «Справочник психолога», сайт «Самопознание», сайт АНО ДПО "Байкальский гуманитарный институт практической психологии", Электронная библиотека «Koob.ru»: подразделы «Психология», «Психотерапия» (<https://www.b17.ru>, <http://psylib.org.ua/books/index.htm>, <http://www.voppsy.ru>, <https://e.psihologsh.ru/>, <https://samopoznanie.ru/irkutsk/>, <https://bgipp-irk.ru/stati>, <http://www.koob.ru>), и другие.

Вводная часть. Рисование. Рисование проблемы. Я в стрессе. Как представляю образно.

Краткий теоретический экскурс. Обобщение, дополнение. Причины/следствия стресса, восприятие фигура-фон, рефрейминг, иррациональные убеждения, психосоматика, методы борьбы и профилактики стресса, стресс и темперамент. Решение. Поиск ресурсов, модель копинг-стратегий ЧУДО и ВЫ(чувства, ум, деятельность, общество, игра воображения, вера + юмор, +время), рефрейминг, работа с иррациональными убеждениями, личностная терапия, аутогенная тренировка, медитация, релаксация и т.д.

Разминка. Снятие мышечных зажимов. Упражнение «Австралийский дождь» (по кругу один начинает движение, следующий продолжает, движения меняются. Сначала редкие хлопки (крупные капли), потом щелкаем пальцами (мелкий дождь начинается), потом хлопки ладонями по коленям (крупный дождь), топчем ногами (ливень) и в обратном порядке на затихание) Или с элементами массажа (поглаживание плеч напарника, легкое постукивание пальцами, хлопки по спине, снова постукивание и поглаживание)

Упражнение «Сова»(поднять плечи, вжать голову в плечи, немного покрутить головой из стороны в сторону, расправить плечи круговыми движениями, свести лопатки) ,

Упражнение «Муха» (представить, что на части лица поочередно садится муха и вам надо только лишь движением лицевых мышц согнать ее)

Основная часть:

Приемы борьбы со стрессом (раздаточный материал):

Памятка-шпаргалка для педагогов №1

Приемы борьбы со стрессом:

- Глубокое дыхание с задержкой на выдохе
- Диссоциация от стресса
- Остановка потока негативных мыслей
- Управление мыслями и эмоциями через тело и наоборот

А теперь подробнее:

Упражнение «Глубокое дыхание с задержкой на выдохе»

«Сядьте ровно или встаньте достаточно устойчиво. Сделайте медленный глубокий вдох на 3 счета. (Вдох должен начинаться с живота, куда заходит первая порция воздуха, а живот несколько выпячивается вперед. Затем расширяется и приподнимается грудная клетка. Таким образом, получается волнообразное движение снизу вверх).

Сделайте медленный выдох на 5 счетов. (Выдох производится в обратном порядке – сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка).

Пауза на выдохе — 2-4 счета, в зависимости от ваших возможностей.

Таким образом, рисунок дыхания при выполнении этого упражнения будет выглядеть так: Вдох (2-3 сек) — Выдох (5 сек) — Пауза (5-7 сек)

Повторяем так 5-10 раз. Если голова кружится – удлиняем паузы после выдоха.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц, которые до этого находились в напряженном состоянии.

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, отвлечение от источника стресса, восстановление способности к рациональному мышлению.

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.

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 человечек, 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?

2. 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.

3. 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...

4. 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 взаимнообразно 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.

Кроме того, сознательно постепенно расслабляя некоторые группы мышц (шея, плечевой пояс, ноги, руки, мимические мышцы лица и т.д.) можно регулировать и свое эмоциональное состояние, снижая одновременно и физиологические и психологические проявления стресса. На этой технике основана нервно-мышечная релаксация. Обратная техника – визуализация. Здесь воздействие на тело достигается через систему образов. Представляя в голове приятные и ресурсные картины, мы добиваемся выравнивания дыхания, нормализации пульса и расслабления на физическом уровне. Попутно снижается и интенсивность и значимость стрессовых переживаний.

Краткая шпаргалка.

Вышеперечисленные методы хороши при экстренной самопомощи. Но бывают длительные стрессы, причина которых лежит в глубоких нарушениях на системном уровне, на уровне отношений с миром, мировоззрения, позиции. В таких случаях необходима длительная работа над собой.

С чем можно работать:

С самооценкой;

- С адекватной постановкой целей и распределением времени;
- С иррациональными убеждениями;
- С установлением баланса брать-давать;
- С налаживанием границ;
- С поиском ресурсов.

Просмотр мультфильма «Alike». Обсуждение: Факторы стресса. Как сами формируем определенные качества в себе и окружающих? В чем ребенок отличается, что в нем особенного? Ребенок, выполняющий функцию ресурса. Правильно ли это? Где брать ресурс?

Релаксация –визуализация. Под спокойную медитативную музыку.

Релаксация-визуализация. Храм души. Закройте глаза. Вдох-выдох. Глубокий вдох-выдох (3 раза). Представьте себе море. Море не спокойно, на нем бушуют волны, вздымаются ввысь и грозно разбиваются о берег. В глубине моря виднеется остров. Это Ваш остров. Вы стремитесь туда. Несмотря на бурю, вы одеваете водолазный костюм. Чувствуете, как он плотно облегает тело, как сопротивляются мышцы давлению извне. Ваше тело напряжено как струна. Вы спускаетесь в бушующее море. Вода давит на тело. Вы чувствуете, как напрягаются мышцы ног, живота, груди, рук, шеи, как сжимает в тиски голову. Но вскоре, вы привыкаете и начинаете ощущать это давление как вторую кожу. Вы опускаетесь глубже. Там, на глубине, вы замечаете подводную лодку. Вы заходите в нее, снимаете костюм. Опускаетесь в кресло. Чувствуете, как растекается ваше освобожденное тело. Чувствуете, как приятное тепло распространяется от центра груди по всему телу до кончиков пальцев. Мышцы расслабляются, расслабляются мышцы лица, в голове появляется легкость. Вы глядите в иллюминатор. Надо же. Наверху бушует стихия, а в глубине море всегда спокойно... Там проплывают стайки разноцветных рыбок, сверкают камни и затерянные драгоценности. Слышите доносящиеся из толщи воды звуки. Вы плывете к острову. Высаживаетесь на берег. Здесь все так, как вы хотели. Здесь все, что вы любите и цените. Здесь все те, кого вы рады видеть, даже те, кого уже нет рядом. Вы идете по тропинке умиротворенно улыбаясь. Дыхание ровное, сердце бьется размеренно и радостно. Вы наполняетесь силой и энергией. В центре острова стоит храм. Это храм вашей души. Вы заходите в него, оглядываете стены, потолок, утварь. Помимо всего прочего, здесь есть место и для книг: мудрых и добрых, полезных и приятных, разных, разных... Они как кладезь мыслей и чувств.. Но тут порыв ветра распахивает окно и разметает книги по углам. Заносит обломки чужих кораблей на ваш остров и вносит хаос в былую идиллию. Но вы быстро приходите в себя. Вы вспоминаете про свою необычную защиту – энергетический купол. Как только вы про него вспомнили – тут же вокруг острова возникает прозрачный, но удивительно прочный купол, защищающий остров от всех невзгод. Ничто плохое не может проникнуть теперь туда. Но купол проницаем для хорошего и полезного. Вы сами решаете, что и когда можно пустить под купол. Равновесие и гармония восстанавливаются. Вы чувствуете силу и защищенность. Наведя порядок, вы напоследок напитеваете энергией острова, храма, теплом и поддержкой близких людей. Вам пора назад. Море как будто тоже затихло перед величием вашего спокойствия. Вы отправляетесь назад в большой мир, унося свой храм в уголках своей души. Но теперь вы помните о своей защите, которая всегда с вами. Стоит вам подумать, и энергетический купол накроет вас, отгородив от всего дурного. Теперь ничто не сможет вывести вас из себя. Глубокий вдох-выдох (3 раза). Вы открываете глаза и возвращаетесь из путешествия сюда, в наш тренинговый зал.

Завершение. Упражнение с МАК «Пути-дороги». Выбрать себе на память карточку с той дорогой, по которой хочется идти по жизни.

Памятки педагогам (раздаточный материал):

№1.

Правила работы с психотехниками

При работе с данными психотехнологиями очень важно придерживаться определенного алгоритма, нескольких правил.

- Начать следует с техник концентрации внимания. Прежде чем прибегать к тому или иному приему, следует «очистить» свое мышление, убрать из головы все мысли, непосредственно техники не касающиеся. Недаром говорят, что самый красивый иероглиф можно написать только на чистом белом листе бумаги.
- Чтобы методики работали эффективнее, важно заранее задействовать положительный фон, работать на позитиве.

• Самое главное — запастись терпением. Погружаться в описанные ниже состояния, задерживать в голове нужные образы следует в течение как минимум десяти минут. Здесь, как в фотографии, многое зависит от выдержки, экспозиции. Одной-двух минут — мало. Подсознание — вещь инертная, для успеха же необходимо пробиться именно к глубинным слоям психики. Повторим еще раз: чтобы довести психотехники до автоматизма, нужно сосредотачиваться на своих переживаниях хотя бы по пять-десять минут.

- Занятия должны быть систематическими. Психотехники —

это своеобразный брэйнбилдинг. Спортсмен наращивает мускулы с помощью постоянных тренировок, постепенно го увеличения нагрузок и регулярной смены упражнений.

Вам же предстоит укреплять свою уверенность и умение

преодолевать преграды с помощью все возрастающего усиления интенсивности и яркости образов. Тут как в спорте:

одни упражнения надо повторять каждый день, другие — через день.

- Всякий раз следует сначала повторять базовые упражнения, а затем нагружать психику новыми элементами.

Со временем острота прежних «картинок» притупляется, они уже не вызывают должного эмоционального отклика.

В этом случае их стоит заменить на новые, обращаясь к еще

нетронутым воспоминаниям или модифицируя уже ис

пользовавшиеся. И не забывайте: когда упражнение приедается, необходимо заменить его на новое, иначе тренировка не принесет результатов.

- Позитивные образы должны сопровождаться реальным действием. Если решили бороться со своим страхом, необходимо регулярно проходить сквозь «страшные» ситуации. Если занимаетесь постановкой уверенности, решитесь, наконец, делать то, что боялись сделать раньше. Только в этом случае техники начнут действовать в полную силу.

№2.

Чтобы научиться медитировать правильно, важны следующие условия:

Если вы испытали стресс (или переутомление) и у вас возникли неприятные ощущения повышенное нервное напряжение, скованность, беспокойство, тревожность, страх, головная боль, снижение умственных или физических сил, если вы хотите расслабиться или заснуть, но не можете этого добиться, используйте простые, но эффективные приемы реабилитации.

1. Легкими движениями рук, не причиняя себе боли, помассируйте наиболее напряженные или болевые участки шеи, сидя или прохаживаясь по комнате. Если руки при этом устают, их следует время от времени встряхивать, продолжая самомассаж примерно в течение 5 минут.

2. Встаньте (если это затруднительно продолжайте сидеть или лежать), вытяните руки перед собой, держите их расслабленными в локтях и выполните первый «идеомоторный» прием: представьте себе мысленно, что ваши руки начинают плавно автоматически расходиться в разные стороны без мышечных усилий. Если руки стали расходиться, это означает, что включилось расслабление и начинается снижение стресса. Подождите, когда руки полностью разойдутся, и повторите этот прием 3-4 раза подряд. Если же руки при всем вашем старании не расходятся, значит, вы «зажаты». В этом случае следует сделать несколько любых привычных легких разминочных движений и несколько вдохов и выдохов, чуть более глубоких, чем обычно. Встряхните руки и повторите прием с расхождением рук еще раз.

3. Независимо от того, получился первый «идеомоторный» прием или нет, разведите руки в стороны «обычным» способом и выполните второй «идеомоторный» прием: настройтесь мысленно на обратное плавное движение рук друг к другу. Независимо от результата повторите этот прием 3-4 раза. Между

повторами, если прием не получается, сделайте, как и в предыдущем случае, несколько привычных легких разминочных движений, вдохов и выдохов.

4. Опустив руки, мысленно представьте, что одна из них плавно всплывает вверх вспомните, как это бывает у космонавта в невесомости. Затем подключите другую руку. Если вы выполняете эти приемы, стоя, то в момент, когда руки по вашему желанию поднимутся достаточно высоко, сделайте вдох-выдох и расслабьтесь. Вы испытаете приятное чувство внутренней легкости и полета.

5. После того как вы выполнили «идеомоторные» приемы получились они или нет, сразу же садитесь или ложитесь именно сейчас наступает желаемый результат: чувство облегчения, внутренней свободы. Вас отпустило. Стресс снят. Голова стала ясной. Вы испытываете свежесть, бодрость, полноту сил.

Тест на «зажатость»

Когда требуется оценить свою исходную нервную зажатость (степень стресса), достаточно использовать любой из трех вышеописанных «идеомоторных» приемов. Например, встаньте и вытяните руки перед собой, мысленно представьте, что ваши руки начинают плавно расходиться в стороны. Если они не подчиняются вашей воле, значит, связь между волей и организмом нарушена повышенной нервной напряженностью. Следует сделать несколько раскрепощающих легких разминочных упражнений.

1. Упражнение «сканирование»

Это упражнение содержит специальную последовательность повторяемых циклических механических движений, которые позволяют выявить именно то движение, которое в большей степени подходит для вашего раскрепощения.

1. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые круговые повороты головы.

2. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые движения плечевого пояса.

3. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые круговые движения бедер, наподобие вращения обруча.

4. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые движения на уровне колен.

5. Движение, которое показалось вам самым легким и приятным, повторите в течение полминуты. Это и есть ваше ключевое раскрепощающее движение. Возможно, оно вам знакомо по обыденной жизни именно это движение вы непроизвольно делали в моменты нервного напряжения. Теперь вы выполняете его сознательно.

2. Выработка психологической устойчивости

Выполняя «идеомоторные» приемы из раздела «Как снять стресс. Реабилитация», следуйте двум правилам.

1. Если реализации желаемого «идеомоторного» движения препятствует нервное напряжение, сделайте короткий вдох-выдох.

2. Достигнув состояния расслабления, начните вырабатывать навыки устойчивости к стрессу. Мысленно представьте себе образ стрессового раздражителя, который лишает вас уверенности в себе, выбивает вас из колеи и по отношению к которому вы стремитесь повысить свою психологическую устойчивость (страх, от которого надо избавиться, беспокойство перед предстоящим экзаменом, встречей с неприятным человеком, выступлением, соревнованием и т.д.). При этом следите за ответной реакцией организма, которая может проявиться в виде различных «нервных» ощущений («ватные» ноги, мелкая дрожь, изменение дыхания, сердцебиение и др.). Снимите стресс коротким вдохом-выдохом, растворите возникшие неприятные ощущения с помощью удобных для вас приемов, физических упражнений. Повторите эту процедуру 2-3 раза.

Уже после 2-3 повторений упражнения образ раздражителя перестает вызывать нежелательную стрессовую реакцию организма не только во время тренировки, но и в реальной жизни. Ваша психологическая устойчивость повысилась. Кроме того, вы заметите, что стали меньше уставать и гораздо успешнее преодолеваете различные стрессовые ситуации, быстрее овладеваете собой.

№3.

Памятка-шпаргалка для педагогов №1

Приемы борьбы со стрессом:

- Глубокое дыхание с задержкой на выдохе
- Диссоциация от стресса
- Остановка потока негативных мыслей
- Управление мыслями и эмоциями через тело и наоборот

№4.

С чем можно работать, чтобы минимизировать причины стресса:

- С самооценкой;
- С адекватной постановкой целей и распределением времени;
- С иррациональными убеждениями;
- С установлением баланса брать-давать;
- С налаживанием границ;
- С поиском ресурсов.