

РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

5 ступеней

1. ОСТАНОВИСЬ.

Разойдитесь в разные стороны и успокойтесь.

2. ОПРЕДЕЛИ ПРОБЛЕМУ.

- Закрой глаза, расслабься и сделай вдох;
- подумай о спокойном месте (это может быть тенистая полянка в лесу, берег моря или то место, где ты себя чувствовал когда-то очень хорошо);
- не открывая глаз, мысленно перенесись туда, представь, что ты находишься там, в этом месте;
- представь образ того, с кем ты говорил, вспомни приятные моменты, связанные с ним, погрузись как можно глубже в эти воспоминания;
- представь перед собой экран и на нем нарисуй свою проблему в виде какого-то предмета, в нижней части экрана;
- помести в центр экрана себя и другого человека, посмотри кто больше по размерам ты или твоя проблема-предмет? Если больше проблема-предмет, то уменьши ее насколько это можно.

3. ПОСМОТРИ.

Встань на сторону другого человека и посмотри на проблему его глазами.

4. ПОДУМАЙ.

Подумай обо всех способах решения этой проблемы.

5. ВЗВЕСЬ.

Как каждое из этих решений скажется на тебе и другом человеке? Выбери способ, который удовлетворит вас обоих.

*С тобой были специалисты детско-подросткового
наркологического отделения*

ОГУЗ «Областной наркологический диспансер»

Наш адрес:

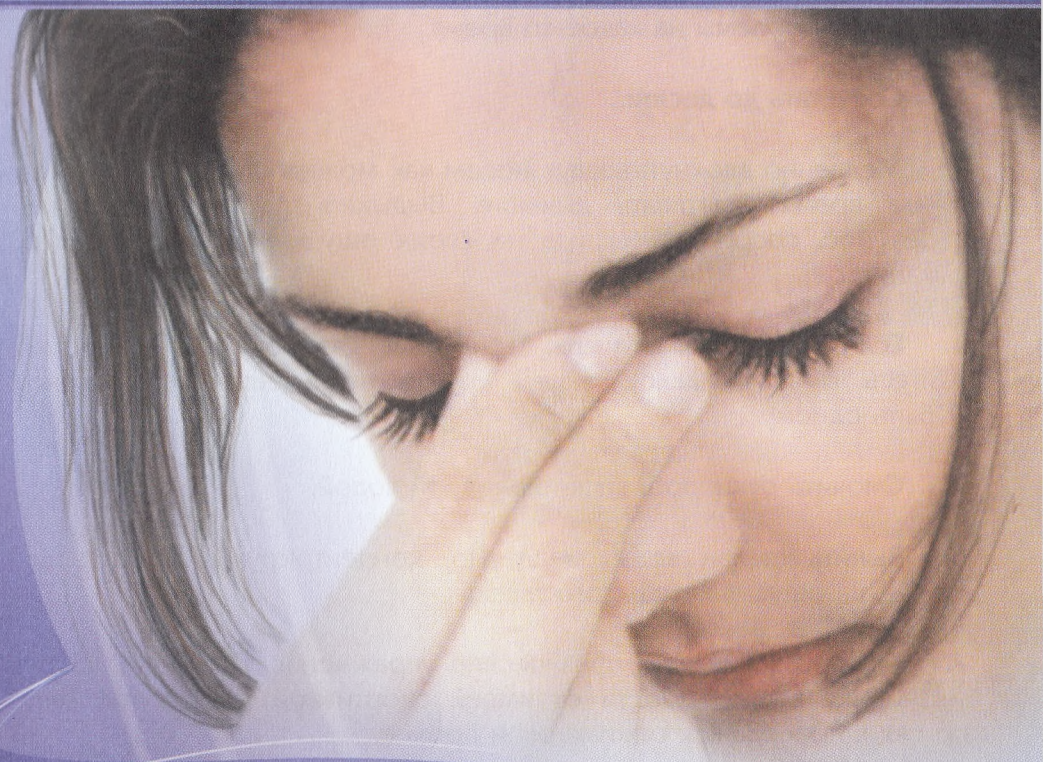
г. Белгород, пр. Славы, 57-а, телефон доверия: **32-03-35**

Помни :

нет неразрешимых проблем, мы готовы помочь.



Департамент здравоохранения
и социальной защиты населения
Белгородской области

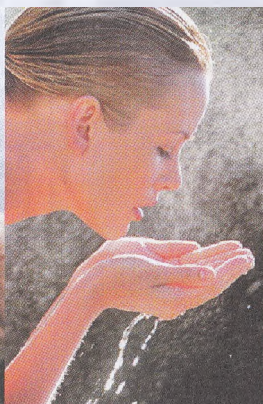
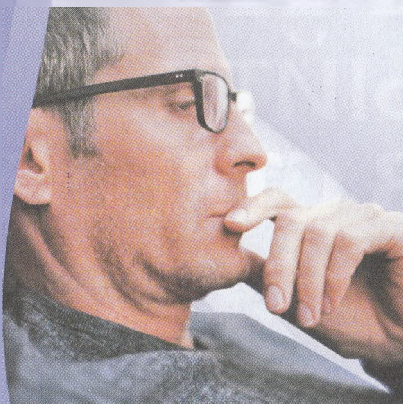


КАК ВЫЙТИ ИЗ СТРЕССА



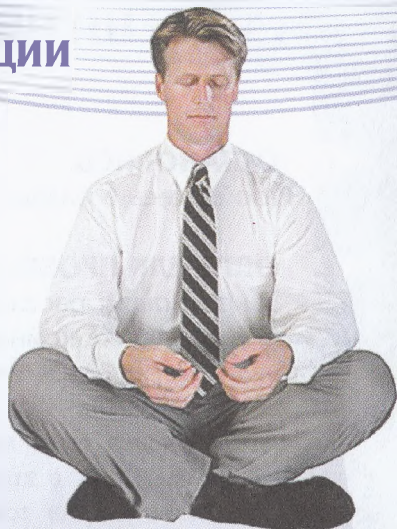
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

1. Не принимать никаких решений на горячую голову. Отложить решение проблемы на какое-то время.
2. Сосчитать до десяти.
3. Медленно вдохнуть воздух носом как можно глубже и на некоторое время задержать дыхание. Выдыхать постепенно также через нос, сосредоточившись на своих ощущениях, связанных с дыханием.
4. Если стрессовая ситуация застала вас в помещении, то постарайтесь выйти в какое-нибудь другое помещение, где можно побыть одному.
5. Смочить руки, лоб, виски холодной водой.
6. Выпить стакан воды, медленно, концентрируясь на каждом глотке, на ощущении каждого глотка.
7. Сделать какие-либо физические упражнения. Подойдет абсолютно все в зависимости от вашей спортивной подготовки: бег, прыжки, приседания, отжимания и прочее.



ЗАНЯТИЕ ПО РЕЛАКСАЦИИ

Сядь поудобнее, закрой глаза. Позу лучше принять такую, чтобы спина была прямая, руки расслабленно лежали на коленях. Проверь, удобно ли тебе? Твоей голове, шее, спине, рукам и ногам. Для того, чтобы расслабить мышцы шеи, подними плечи высоко к ушам и затем расслабленными на выдохе «брось» вниз, повтори несколько раз до полного расслабления.



Теперь сконцентрируйся на своем дыхании. Попробайся дышать как можно медленнее и спокойнее, так, чтобы даже тончайшая нить, помещенная перед твоим носом, вовсе не колебалась бы. Когда ты вдыхаешь, представь, что вместе с воздухом ты вдыхаешь Покой. Он тонкой струйкой входит в твои легкие и распространяется по всему твоему телу. Когда ты выдыхаешь, представь, что ты выдыхаешь беспокойство, тревогу, все те мысли, которые тебе мешают.

Затем ты представляешь, что с каждым вдохом в тебя входит энергия и динамизм, а выдыхаешь ты усталость и пассивность.

После того, как ты проделал это несколько раз, попытайся почувствовать, что ты вдыхаешь бесконечную радость, а выдыхаешь печаль, страдание и меланхолию.

Ты можешь побыть некоторое время там, глубоко в своем внутреннем мире, наслаждаясь чувством покоя и расслабленности. Твое тело само даст тебе знать, что ты уже отдохнул.

Плавное и постепенно вернись к окружающей тебя действительности, потянись, открой глаза и осмотри.

