



Методы релаксации и снятия психологического напряжения

ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕГРУЗКИ



Сон



Аппетит



Настроение



1 шаг - "СТОП!" -
ОСОЗНАТЬ СВОЕ
СОСТОЯНИЕ

ВЫБРОСИТЬ "МУСОР"



Включайте осознанность и возвращайтесь в «Здесь и Сейчас». Работу нужно вести на 3 уровнях: тело, эмоции и мысли. Для этого ответьте себе на 3 вопроса:

- Что происходит с моим телом?
- Что я чувствую?
- Что я думаю?

Хлопните в ладоши и скажите «Стоп! Я подумаю об этом потом!».

Можно носить резинку на запястье и щелкать себя ей (или просто ущипнуть себя). Используйте подобные раздражители, чтобы остановить круговорот мыслей.

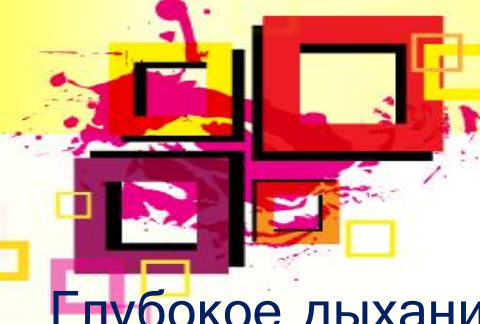
ВНИМАНИЕ - НА ДЫХАНИЕ



Диафрагмальное дыхание (животом) способно успокоить разум:

- вы делаете глубокий вдох, и, положив руку на живот, ощущаете, как она поднимается (живот надувается);
- выдох – продолжительный, примерно равен вдоху, живот в это время стремится «прилипнуть» к позвоночнику.

Не спешите, следите за ритмом и частотой дыхания, не давайте себе дышать часто. Старайтесь не делать пауз между вдохом и выдохом.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Упражнения:

- Не спеша вдохните носом на четыре счета и выдохните ртом на два счета. Повторите десять раз.
- Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.

ОТ ВНЕШНЕГО ПОРЯДКА - К ВНУТРЕННЕМУ



Стресс - это хаос внутри нас.

Структурируйте внешний мир -приведите в порядок дом, одежду, письменный стол.

Организируйте свою деятельность.

Составьте План нужных дел.

Вычеркивайте выполненное, чтобы наглядно видеть результат своей работы.

Не забывайте получать удовольствие от своих успехов.

МЕТОД ВИЗУАЛИЗАЦИИ



Нарисуйте или напишите на листке то, что вас беспокоит.

Рисуйте или пишите, пока не почувствуете, что работа закончена. А потом подумайте, что вы хотите сделать с вашим “творчеством”. Возможно, вам захочется сжечь его или порвать на мелкие клочки. Представляйте себе, как вместе с листком вас покидает и проблема, и связанный с ней негатив.



РЕЛАКСАЦИЯ МЕТОДОМ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Представляя приятные, спокойные картинки человек достигает расслабления не только тела, но и сознания.

Метод реализуется следующим образом:

- выберите тихое и уединенное место, можете лечь или сесть поудобнее;
- закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и выдох, далее дышите ровно и спокойно;
- представьте образ, который является для вас приятным и успокаивающим. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Картина должна быть максимально полной и живой, реалистичной. Например, вы находитесь в лесу. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью.

ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИИ

Важно освободиться от неприятных эмоций, выплескивая скопившийся негатив наружу.

Каким образом - выбор за вами.

Можно кричать или плакать в голос.

Можно колотить боксерскую грушу или подушку, можно бить посуду, бросать вещи или кидать в стену дротики, мягкие игрушки, скомканную бумагу.



НАПРЯЖЕНИЕ- РАССЛАБЛЕНИЕ

Метод Прогрессивной мышечной релаксации

Принцип прост: после любого сильного напряжения наступает сильное расслабление. То есть нужно напрягать мышцы в течение 10 секунд, а затем 20 секунд концентрироваться на последующем чувстве расслабления.

УПРАЖНЕНИЕ "ЛИМОН"

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Представьте себе, что у вас в руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Насладитесь состоянием покоя.

УПРАЖНЕНИЕ «СОСУЛЬКА»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.



УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЕЧНУЮ РЕЛАКСАЦИЮ

Достигнуть спокойствия можно через расслабление мышц.

Для этого необходимо:

- занять комфортное положение, несколько раз вдохнуть и выдохнуть;
- сжать кулаки и разжать их, расставив и расслабив пальцы;
- отвести плечи назад и расслабиться, снова направить вперед и расслабиться;
- повернуть голову сначала вправо, расслабив шейные мышцы, затем влево и снова расслабить мышцы

СПИСОК РАДОСТИ

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Сходить в поход | ☐ Позавтракать в одиночестве | ☐ Завести полезную привычку |
| ☐ Сходить в музей | ☐ Греться на солнце | ☐ Запустить воздушного змея |
| ☐ Пускать мыльные пузыри | ☐ Сходить на концерт любимой группы | ☐ Попрыгать на батуте |
| ☐ Выйти на пробежку | ☐ Поплыть под дождем | ☐ Покататься на качелях |
| ☐ Поужинать с друзьями | ☐ Сходить в спа | ☐ Танцевать под любимую музыку |
| ☐ Погладить кошку/собаку | ☐ Уехать на машине за город | ☐ Провести день с самым собой |
| ☐ Сходить на пикник | ☐ Сходить на йогу | ☐ Бегать по песку |
| ☐ Увидеть радугу | ☐ Поблагодарить кого-то | ☐ Устроить сюрприз-вечеринку |
| ☐ Прочитать хорошую книгу | ☐ Неспеша насладиться напитком | ☐ Сходить на массаж |
| ☐ Купить себе цветы | ☐ Улететь на свой автобус | ☐ Поиграть в снежки |
| ☐ Нюхать свежескошенную траву | ☐ Покататься на велосипеде | ☐ Никогда не опаздывать |
| ☐ Покататься на аттракционах | ☐ Посмотреть любимый фильм | ☐ Смотреть на ночное небо |
| ☐ Съесть мороженное летом | ☐ Провести день без телефона | ☐ Сидеть на веранде кафе |
| ☐ Завернуться в плед | ☐ Удачно пошутить | ☐ Улыбнуться близкому человеку |
| ☐ Навести порядок в квартире | ☐ Ходить босиком по траве | ☐ Принять ванную с пеной |
| ☐ Встретить рассвет | ☐ Приготовить любимое блюдо | ☐ Спонтанно встретиться с близким человеком |
| ☐ Одеться по погоде | | ☐ Отдать ненужную вещь |
| ☐ Слушать шум дождя | | |

Составьте список тех событий и вещей, которые доставляют вам радость, делают вас счастливым, позволяют вам отдохнуть.

Хорошо, если вы сможете написать 20-30 пунктов.

ВАЖНО! Ваши Радости не должны зависеть от окружающих.

Пользуйтесь этим списком, чтобы побаловать себя, когда ощущаете усталость.



Естественные способы снятия психоэмоционального напряжения

1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Громко петь.
4. Покричать то громко, то тихо.
5. Танцевать под любимую музыку.
6. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
7. Погулять, в парке на природе.
8. Скомкать или порвать бумагу.



Стресс

- это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители. Зачастую шум, конфликтные ситуации на учебе и в семье являются причинами возникновения стресса. Следует отметить, что, пока наш организм способен ответить на данные раздражители, беспокоиться не стоит, но если организм поддается этим агрессорам и не выдерживает их "напора", стоит насторожиться.



«Признаки стресса»

- тревога,
- страх,
- напряжение,
- неуверенность,
- растерянность,
- подавленность,
- беззащитность,
- паника, бледность, краснота,

- учащение пульса,
- дрожь,
- потливость,
- сухость во рту,
- затруднение дыхания,
- расширение зрачков,
- мышечная скованность,
- трудности глотания,
- желудочный спазм.



Способы борьбы со стрессом:

- ❖ регулярно питаться и заниматься спортом;
- ❖ избегать чрезмерного употребления кофеина, который может вызывать чувство беспокойства и взволнованности;
- ❖ не курить и не принимать наркотики;
- ❖ развивать уверенность в себе, например, расскажите о своих чувствах в вежливо настойчивой форме: “Я сержусь, когда ты кричишь на меня. Прекрати, пожалуйста, кричать”;
- ❖ научитесь справляться со сложными задачами, например, разделите задание на несколько маленьких;
- ❖ избавьтесь от негативного настроения: замените негативные о себе мысли на альтернативные нейтральные или позитивные: фразу “Моя жизнь никогда не наладится” замените “Хотя я и нахожусь в безнадёжной ситуации, но если приложить усилия, все изменится на лучшее”;



Антистрессовый массаж - расслабляющий массаж сутью которого является комплексное воздействие на нервную систему посредством расслабления мышц.

1. Согреваем ладони.
2. С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
3. Стучим по голове «твердыми» пальцами.
4. «Вытягиваем» волосы.
5. Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
6. Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
7. Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
8. Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
9. «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.



10. Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым - по левой стороне, левым - по правой.
11. Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
12. Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
13. Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
14. Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
15. Ребром ладони растираем точку у основания шеи.
16. Проводим ладонями над головой, описывая круг.

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



**В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до
или через 30 минут после еды.**

**Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она
содержит ионы калия или натрия, участвующие в
электрохимических реакциях. Можно пить просто
чистую воду или зеленый чай**



Проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг».

2) Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.