

ПРОСТЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В БОРЬБЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ

«Вверх по радуге»

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что, вдыхая, вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки. Повторить 3 раза.

«Внутренний огонек»

Представьте светящийся луч, спускающийся в темноту и пронизывающий позвоночник, освещая конечности рук и ног. Представляя это, необходимо мысленно ощущать тепло и спокойствие, которое проникает в тело вместе с огоньком. Длительность 5 минут.

«Возьми себя в руки»

Вас посетил приступ беспокойства: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди – это поза выдержанного человека.

«Сбрось усталость»

Встаньте, расставив широко ноги, согните их немного в коленях, согните тело и свободно опустите руки, расправив пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот, покачайтесь в стороны, вперед, назад. И резко потряхните головой, руками ногами, телом. Можно повторить.

«Выжатый лимон»

Приняв удобную позу (на диване, на полу). Представьте, в одной руке вы сжимаете лимон. Напрягитесь и проявите усилие, «выжимая» из него сок. Затем другой рукой «выжимаете» сок из второго лимона.

«Рубим дрова»

Вспомните как держат топор, в каком положении находятся ноги и руки. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его, произнесите «Ха!»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

От эмоционального состояния зависят многие аспекты жизни. Невозможно продуктивно работать при плохом настроении, депрессии, стресса. Проще достичь поставленной цели в хорошем расположении духа. Важно научиться контролировать собственное эмоциональное состояние. В этом поможет

Естественные способы

Сон, спа-процедуры
Взаимодействие с животными, природой
Массаж, баня, сауна
Музыка, танцы, развлечения

Доступные способы

Смех, улыбка, радость
Мышечное расслабление
Созерцание панорам природы, пейзажей
Концентрация внимания на приятном - (вода, огонь, старые фотографии, любимые цветы)
Выражение похвал, комплиментов
Вдыхание свежего воздуха
«Купание» в солнечных лучах

Проблемы должны заставлять

тебя действовать, а не вгонять в депрессию.

Бернард Шоу



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.

Как с ним справиться

«ПЛОХИЕ» И «ХОРОШИЕ» ЭМОЦИИ

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ВАЖНО ДЛЯ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА: ИЗБЫТОК ЭМОЦИЙ МЕШАЕТ РАССЛАБИТЬСЯ И ОТДОХНУТЬ, УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ПОЗИТИВНЫМИ И НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ ПРИЗНАК РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И, ВОСПИТАННОГО ЧЕЛОВЕКА СПОСОБНОГО КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА ДАЖЕ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ.

Научитесь управлять своими мыслями

Короткие и простые утверждения позволят справиться с эмоциональным напряжением:

«Сейчас я чувствую себя лучше»
«Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться»
«Я справляюсь с напряжением, когда пожелаю».

Вы, запускаете положительные эмоции переходя на позитивное размышление.

Избегайте негативных мыслей!

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говорить
«УМНИЦА!»,
«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!»,
«МОЛОДЕЦ!»,
«КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!»,
«Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!»...

Шейкина Елена Николаевна

Самомассаж – мини отдых и расслабление

Межбровная область: медленные круговые движения

Мышцы лба: поднять брови высоко вверх

Мышцы губ: вытянуть губы трубочкой

Мышцы носа, щек: сморщить нос

Челюсть: потереть с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы

Задняя часть шеи: мягкое сжатие одной рукой

Шея и предплечья: плечами дотянуться до мочек ушей

Плечи: массирование верхней части плеч всеми пятью пальцами.

Мышцы спины: свести лопатки и потянуть их немного вниз

Ноги: встать на цыпочки и напрячь мышцы ног

Ступни ног : растирание ступней.

Правильное дыхание – лучший путь в мир гармонии, спокойствия и душевного равновесия.

«Ровное дыхание»- мгновенно успокоит

Держа спину ровно вдыхайте через нос, считая про себя до 4. Это должен быть глубокий вдох. Затем сделать паузу, равную четырем, а потом выдыхайте, также считая до 4. Выдох тоже максимально глубокий.

«Прилив сил» -взбодрит и освежит

Удобная поза с ровной спиной. Полностью расслабьтесь. Закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю, и сделать медленный глубокий вдох через левую. Затем поменять руки. Зажать безымянным пальцем левой руки левую ноздрю, и делать глубокий выдох . Делать упражнение 5 раз. Затем наоборот- зажимайте левую ноздрю, а выдыхайте через правую. Так же сделать 5 раз. После этого сделайте пять глубоких вдохов и выдохов через обе ноздри.

«Приди в себя»- восстановит концентрацию

Сделайте глубокий вдох, а затем резкий выдох одной струей через нос. Ваш нижний пресс должен напрячься, а диафрагма быть расслаблена.



10 СПОСОБОВ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- ❖ **Высыпайтесь!** Взрослому человеку необходимо 7- 8 часов для сна в сутки.
- ❖ **Чередуйте периоды интенсивной работы с отдыхом.** Не отказывайтесь от отпуска.
- ❖ **Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка:** ходьба, бег, плавание, велосипед, При физической нагрузке вырабатывается «гормон счастья», который помогает бороться со стрессом.
- ❖ **Научитесь расслабляться для этого отлично подходят медитация и йога.**
- ❖ **Обязательно найдите себе хобби** (рыбалка, работа в саду, коллекционирование, вязание).
- ❖ **Арт – терапия** 15 минут рисования помогает выплеснуть эмоциональный накал и успокоиться.
- ❖ **Ставьте перед собой только реальные цели**
- ❖ **Песочная терапия – главный целитель** песок для этой цели подойдет как естественный песок, так и искусственный имеющий особые свойства – кинетический.
- ❖ **Арома - терапия - воздействие** ароматами на обонятельные рецепторы: эфирные масла, т.к. иланг-иланга, пачули, жасмин, сандал, лаванда, мелисса, мускатный шалфей.
- ❖ **Стоун-терапия - массаж** выполняемый природными камнями (разной температуры)

