

**Практические рекомендации по снятию эмоционального напряжения**

**МАОУ СОШ № 44**

**Педагог-психолог Кощеева Н.В.**

**Советы и рекомендации**, которые необходимо знать каждому. Первые три годятся практически для всех ситуаций - даже для таких экстремальных, когда ни на секунду невозможно покинуть помещение, в котором находитесь.

Для начала нужно поупражняться в отработке необходимых навыков, - поскольку способы выхода из состояния острого эмоционального напряжения надо уметь правильно и своевременно применять. Это поможет осуществить правильный выбор в каждом конкретном случае, а это очень важно.

**1. Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание — главная составляющая психосоматического равновесия.

**2. Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить "язык лица и тела" путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

**3. Инвентаризация.** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, "переберите" все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой "инвентаризации". Говорите мысленно самому себе: "Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов" и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

**4. Смена обстановки.** Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возникла острая эмоциональная реакция. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу.) "по цветам" (см. в пункте 3).

**5. Расслабление.** Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно — внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

**6. Отвлечение.** Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, "спустить пар".

**7. Музыка.** Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствуем полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

**8. Арифметика.** Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный для вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

**9. Общение.** Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется "здесь и сейчас" и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

**10. Дыхание.** Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, спокойно можно продолжить прерванную деятельность.

Итак, каждый человек обладает способностью ауторегуляции - нужно лишь уметь своевременно воспользоваться ею. Человек не беспомощен перед ситуацией эмоционального напряжения.

******

***Экспресс-методы снятия нервно-психического напряжения:***

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить её.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку,

причем как спокойную, так и «буйную».

1. Смотреть на горящую свечу.
2. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
3. Погулять в лесу, покричать.
4. Посчитать зубы языком

с внутренней стороны.

Дыхательное упражнение

для успокоения нервов

 Чтобы успокоить нервы и повысить сообразительность, делай 3 раза в день серию упражнений, состоящую из 6 вдохов и выдохов. Сядь на плоскую подушечку по-турецки и выпрями спину. Потянись, чтобы выбрать наиболее удобную позу. Положи правую ладонь на нижнюю часть живота, а левую – на солнечное сплетение. Сделай глубокий вдох через нос так, чтобы почувствовать воздух в нижней части живота (!). Задержи дыхание и потом нажми правой рукой на живот, чтобы выдавить воздух в область солнечного сплетения. Не ослабляя нажима, постарайся переместить воздух еще выше. Затем медленно выдохни через нос, держа руки на тех же местах. Чтобы окончательно освободить живот от воздуха, еще раз нажми на него и область солнечного сплетения руками. Повтори 5 раз.



**Все проходит, пройдет и это!**

**Главное – не сидите на месте, а действуйте!**