

мышцы стремятся к расслаблению. Схема проста: Напрячься – почувствовать – расслабиться. Поднимите вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба, зафиксируйте, расслабьтесь. Сильно наморщите нос и расслабьтесь. Сожмите руки в кулаки, почувствуйте, как напрягаются пальцы и предплечья. Зафиксируйте положение на несколько секунд, затем медленно расслабьте кисти. Поднимите плечи вверх. Постарайтесь достичь максимального подъема. В наивысшей точке зафиксируйте положение, ощутите растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи. Затем опустите плечи. Сведите лопатки так сильно, насколько это возможно. Зафиксируйтесь, затем расслабьтесь. Далее напрягите живот, почувствуйте, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса. Зафиксируйтесь, затем расслабьтесь. Подожмите пальцы ног, ощутите напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни. Зафиксируйте положение, затем медленно разожмите пальцы, расслабив стопу.

7. Ваши ценные качества

Данное упражнение противостоит присущей тенденции критиковать себя. Необходимо подкреплять веру в себя конкретными, позитивными утверждениями. Составьте список ваших, безусловно ценных качеств. По желанию внесите в него и какие-то из нижеперечисленных пунктов:

- Я хороший друг.
- Я признаю свои ошибки.
- Я забочусь о своей семье.
- Я достиг кое-чего в жизни.

- Я довольно привлекателен.

8. Самомассаж

Вы можете помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, при желании закройте глаза. Вот примеры некоторых точек: Задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой.

Челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы.

Межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями.

Плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пальцами.

Ноги: массируйте двумя руками от лодыжки к бедру. Делайте все аккуратно и избегайте дискомфорта. Задержитесь у бедра, захватите кожу двумя руками и сделайте пару скручивающих движений.

9. Монолог

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Стоит ли это того, чтобы переживать?
- Это на самом деле такое большое дело?
- Покажется ли это таким же значимым через две недели?
- Подвергается ли риску что-то по-настоящему важное для меня?
- Стоит ли эта ситуация моих нервов?

11. Ключки

Напишите на листе бумаги все свои негативные мысли, то от чего хотели бы избавиться, забыть навсегда. Это должен быть выплеск из глубин души. Затем уничтожьте, разорвите этот листок на мелкие клочки.



ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Информационный буклет

2024 год

1. Дыхание на счет

Помогает в ситуациях, когда необходимо быстро взять себя в руки, успокоиться или, наоборот, поднять свой тонус. Важное значение имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается длиннее вдоха. В ситуации когда необходимо успокоиться: на счет 1,2,3,4 делается вдох и на счет 1,2,3,4,5 – выдох, затем на счет 1,2,3,4,5 делается вдох и на счет 1,2,3,4,5,6 – выдох. И так вдох и выдох удлиняются до 10. Происходит искусственная задержка дыхания, что непроизвольно приводит к снятию эмоционального напряжения. Наоборот, в ситуации, когда необходимо поднять свой тонус, активизироваться, поступать надо обратным образом. Начинают делать вдохи и выдохи с 10 и постепенно укорачивают их до 4.

2. Физминутка

Некоторым людям легче снимать напряжение в процессе движения, чем в состоянии покоя. Попробуйте выразить свои чувства в физических упражнениях, занявшись гимнастикой или аэробикой, танцуя или борясь с воображаемым противником. Даже короткое активное действие (например, несколько приседаний) поднимет ваш тонус и изменит настроение. Эффективна быстрая ходьба, бег. При этом, конечно, позаботьтесь о том, чтобы не переутомиться.

3. Передышка

Обычно, когда мы расстроены, то начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания

– один из способов «выбросить из головы» тревогу. Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. Вы сможете вернуться к ним, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете закрыть глаза, если вам так будет удобнее. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете (затрата большего количества времени на выдох создает успокаивающий эффект). Представьте, что когда вы наслаждаетесь этим глубоким, неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

4. Источник энергии

Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление, удовлетворение. У одних – пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других – горы, спокойствие, свежий воздух. Ситуаций может быть много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

5. Самонастрой

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я все могу.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.

● Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

● Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

● Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

● Моя голова легкая и свежая.

Можно придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

6. Переключение внимания

Этот способ позитивного отвлечения, который блокирует стрессовые мысли и чувства. В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены возможности:

● Запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть те, которые доставляют удовольствие, например домашний праздник.

● Медленно сосчитайте предметы, эмоционально нейтрально окрашенные: листья на деревьях, буквы на отпечатанной странице и т.д.

● Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных вами вчера действий.

7. Мышечная релаксация

Смена контролируемого напряжения и расслабления определенных групп мышц. Доказано, что после сильного напряжения