

Психологические рекомендации педагога-психолога обучающимся для снятия стресса

КУЛЬТУРА МЫСЛИ. Это умение перевести энергию с негативного эмоционального возбуждения и напряжения в позитивный настрой и решение интеллектуальных задач. Эта задача из раздела управления эмоциями решается с помощью управления мышлением, вниманием и выполнения простых физических упражнений психогимнастики.

Вначале нужно понять, что мысли, которым вы уделяете свое внимание можно и нужно выбирать.

Есть мысли, которые активизируют ваше мышление и мысли, которые его тормозят. Первые вызывают легкий позитивный настрой, уверенность, спокойствие и создают свободу мышлению и активизируют память. Вторая группа мыслей вызывает негативные эмоции, угнетенность или гнев, негативные ожидания, заниженную самооценку или негативную оценку окружающим, сковывает мышление и память, фиксируя их на этих же мыслях, создавая ощущение безвыходности, негативные эмоции тревоги и волнения.

Задайте себе вопрос: являются ли мои мысли продуктивными? Они как-то помогут мне приблизиться к моей цели? Или то, что я делаю себе не помогает, только мешает мне сосредоточиться и принять правильное решение? Если вы придете к выводу, что ваши мысли непродуктивны, то вам необходимо будет постараться переключить свое внимание на другие, более оптимистичные рассуждения.

Еще одна причина негативных переживаний – это страх ошибки. Он устраняется, когда вы осознаете, что ошибки - это всего лишь этап и часть пути к вашей цели, потому что вы на этом не остановитесь, ведь цель не в том, чтобы не сделать ошибок, а в том, чтобы получить результат.

Чтобы избавиться от страха непреодолимости настоящего вспомните: для чего вы сейчас сдаете экзамен; что вы хотите получить дальше; как этот экзамен помогает вам приближаться к своей цели? Затем вспомните, что важно не избавиться от данного конфликта, а в принципе научиться их комфортно решать, потому что ситуации недопонимания могут возникать достаточно часто, потому что люди могут смотреть на ситуацию с разных точек зрения или просто неправильно воспринять смысл слов. Вспомните сколько вы уже раньше решали трудных вопросов в жизни и что эта ситуация просто одна из типичных и вы с ней также справитесь сейчас или позже, но сейчас вы приложите все усилия, чтобы сохранять хорошее расположение духа и принимать решения не на эмоциях, а спокойно и здраво проанализировав ситуацию и свои истинные желания и ресурсы..

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1. ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ. Сделайте спокойный плавный вдох носом. Пусть воздух заполняет тело в три этапа: живот, область солнечного сплетения и ребер, грудную клетку. После небольшой, естественной задержки дыхания сделайте плавный выдох в том же порядке – от живота к ключицам. Вдох по длине равен выдоху. Дышите носом, заполняя легкие на 80-85 %, не до предела, а до чувства удовлетворения.

Упражнение 2. ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ.

Расслабьте живот. Положите ладонь на низ живота, чтобы контролировать ход выполнения упражнения и чувствовать насколько полно наполняется живот. Наполните самый низ живота, воздухом спокойно, наслаждаясь вдохом через нос, так, чтобы живот расслабленный наполнился воздухом и было видно как он надулся. Затем также медленно выдыхайте воздух из низа живота. Сделайте паузу небольшую комфортную и снова повторяйте вдохи до комфортного состояния умиротворения. Таким дыханием дышат младенцы и Вы тоже можете почувствовать такую же расслабленность и удовлетворенность.

Упражнение 3.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 4.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-
8. Расслабьте кисти рук.
9. Расслабьте предплечья.
10. Расслабьте шею.
11. Расслабьте лицевые мышцы.
12. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Упражнение 5.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец, исчезает напряжение.
 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
 4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Упражнение 6. ПОЗА СИЛЫ.

Голова поднята; взгляд прямой, параллельно полу; подбородок слегка поджат, чтобы сохранять позвоночник ровным с естественными физиологическими изгибами; плечи раскрыты; макушка слегка тянется вверх, приятно вытягивая позвоночник. Плечи и таз должны находиться в

одной или параллельных плоскостях. Стопы стоят ровно на полу, полностью соприкасаясь с полом. Такая поза нормализует давление и дыхание, придает уверенности в себе и энергии.

Упражнение 7. МЕДИТАЦИЯ УСПОКОЕНИЯ УМА.

Сядьте в удобную позу и сосредоточьте внимание между бровями. Позвольте мыслям течь, не мешайте им и не увлекайтесь ими, просто наблюдайте за их потоком и ничего не делайте. Когда вы концентрируете свой взгляд на точке за межбровьем останавливается поток мыслей и увеличивается спокойствие, уверенность и благополучие. Суть медитации: сохранять равновесие — не цепляться, расслабление — не удерживать, естественность — не совершать напряженных усилий.

Упражнение 8. «Крест»

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, мышцы расслаблены, дыхание свободное.

2. Резкий короткий вдох, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, вытянутые руки выбрасываются в стороны на уровне плеч и отводятся за спину. Запрокидывается голова, тело максимально прогибается назад, все мышцы напрягаются до предела. Принятая позиция выдерживается на задержке дыхания 4 секунды.

3. Выдох — мгновенный, шумный, всей грудью через рот в виде буквы О. В это время тело броском сгибается вперед так, что вытянутые руки почти достигают пола. Взмах руками крестнакрест (для правильного направления потока энергии) и возврат в исходное положение. К этому моменту мышцы должны быть уже полностью расслаблены. Расслабление 4 секунды.

Повторить 4 раза.

Упражнение 9. «Топор»

1. Ноги на ширине плеч, колени прямые, тело наклонено вперед, руки свисают, почти касаясь пола, мышцы расслаблены, дыхание свободное.

2. Пальцы рук мгновенно сцепляются в замок. Резкий короткий вдох, одновременно распрямляется спина, руки через правую сторону, подобно взмаху топором, закидываются за голову. Тело максимально прогибается назад, запрокидывается голова, все мышцы напрягаются до предела. Принятая позиция выдерживается на задержке дыхания 4 секунды.

3. Резкий выдох через рот, стремительный переход поворотом через левую сторону в исходное положение. Тело наклонено вперед, руки расцеплены и свисают вниз. Вслед за этим полное расслабление в течение 4 секунд, дыхание свободное.

Повторить поочередно 2 раза через правую сторону и 2 раза через левую сторону.

Упражнение 10. «Дискобол»

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, мышцы расслаблены, дыхание свободное.

2. Резкий короткий вдох; одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, правая рука выбрасывается вперед, левая отводится назад, корпус разворачивается в сторону воображаемого броска. Голова поворачивается по ходу движения, принимается поза человека, замершего во время броска диска. Все мышцы напряжены до предела, ноги от пола не отрывать. Принятая позиция выдерживается на задержке после вдоха 4 секунды.

3. Резкий выдох через рот и переход в исходное положение. Выдох мгновенный, шумный, ртом, с одновременным возвращением в исходное положение, с поворотом по винтовой линии вправо. Затем полное расслабление в течение 4 секунд. Дыхание свободное.

Повторить поочередно 2 раза бросок правой, 2 раза левой рукой.

Упражнение 11.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты прямо перед собой, ладони сведены вместе.

2. Вдох в течение 4 секунд, носом, энергично, но плавно, как бы накачивая воздух, одновременно руки развести в стороны до уровня плеч, корпус прогибается назад. К концу вдоха достичь максимального напряжения. Задержка дыхания в позе — 4 секунды.

3. Выдох через рот в течение 4 секунд, и одновременно возвращение рук в исходную позицию. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка в позе — 4 секунды. Повторить 4 раза.

Упражнение 12

1. Ноги слегка расставлены, тело согнуто вперед, пальцы рук касаются пальцев ног, колени прямые.

2. Вдох в течение 4 секунд, носом, энергично, как бы накачивая воздух. Одновременно тело распрямляется, руки вытягиваются вперед на уровне груди, дальше поднимаются над головой с прогибанием туловища назад. Всё тело напряжено. Задержка дыхания в позе — 4 секунды.

3. Выдох на 4 секунды, ртом, плавно, со звуком «хо», и плавное возвращение в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка в позе — 4 секунды.

Повторить 4 раза.

Упражнение 13.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны на высоте плеч.

2. Вдох в течение 4 секунд носом, энергично, как бы накачивая воздух. Одновременно максимально поворачиваться с вытянутыми в стороны руками вправо так, чтобы видеть находящиеся сзади предметы. Ноги от пола не отрывать. Тело напряжено. Задержка дыхания в позе — 4 секунды.

3. Выдох в течение 4 секунд, ртом, плавно, со звуком «хо», с возвращением в исходное положение. Задержка в позе — 4 секунды, тело свободное, расслабленное.

Повторить 4 раза, поочередно, 2 раза в правую и 2 в левую стороны.

Упражнение 14

1. Лечь на спину, сложенные ладони положить под затылок.

2. Вдох на 4 секунды, одновременно ноги поднимаются перпендикулярно полу. Задержка дыхания на 4 секунды, и в это время производится два вращательных движения. Всё тело напряжено.

3. Выдох на 4 секунды ртом, плавно, со звуком «хо», и плавное возвращение ног во время выдоха в исходное положение. Задержка в позе — 4 секунды, тело расслаблено, дыхание свободное.

Повторить 4 раза, поочередно, 2 раза с вращением ног по часовой стрелке и 2 раза против.

Упражнение 15 Метод Ключ.

Также можете использовать Комплекс 'Звезда саморегуляции' Хасай Алиева.

Метод Ключ. Хасай Магомедович Алиев - известный российский ученый-психофизиолог, врач, психолог, писатель, член творческого Союза художников России, Заслуженный врач Республики Дагестан, Лауреат премии Ленинского комсомола Армении и т.д. Автор метода саморегуляции «Ключ» для управления своим состоянием. Смотрите подробнее на видео <https://youtu.be/E9ZwNky10Nw>. Читайте дальше по ссылке: <https://hasai.ru/khasay-aliev/>

Полезные ссылки

1. Мышечная релаксация по Якобсону <https://www.youtube.com/watch?v=zl24-hACr2A>

2. Краткое руководство по IRT при ночных кошмарах:
https://vk.com/@psy_evolvingkratkoe-rukovodstvo-po-irt-pri-nochnyh-koshmarah