

## ПАМЯТКА

### «Способы снятия нервно-психологического напряжения»

Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д

Спортивные занятия

Контрастный душ

Стирка белья

Мытьё посуды

Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).

Кляксы. Потом поговорить о них

Скомкать газету и выбросить ее

Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше

Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку

Слепить из газеты свое настроение

Закрасить газетный разворот

Громко спеть любимую песню

Покричать то громко, то тихо

Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную»

Смотреть на горящую свечу

### Регуляция стрессовых состояний и психического перенапряжения

Для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния Психического перенапряжения, вы можете использовать следующие приемы:

1. Метод отвлечения.
2. Метод самоприказа.
3. Метод регуляции дыхания.
4. Метод сосредоточения внимания.
5. Метод мышечного расслабления.

**Метод отвлечения** состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Овладение им необходимо личностям, у которых условия напряженной работы вызывают навязчивые мысли, отрицательные эмоции или чрезмерное эмоциональное возбуждение. Каждый работник должен воспитать у себя способность на некоторое время произвольно отвлекаться от процесса работы и связанных с ним отрицательных эмоций и сосредотачивать мысли на какой-либо посторонней теме.

*Первый вариант.* Посмотрите на что-то, что не связано с вашим заданием, например, выгляните в окно и найдите дерево, которое вам нравится.

Внимательно посмотрите на него. Постарайтесь угадать его высоту. Обратите внимание на его ствол, ветви. Посчитайте крупные ветви. Найдите изгибы, которые вам особенно симпатичны. Обратите внимание на цвет коры, листвы. Найдите как можно больше оттенков. Заметьте, в какую сторону дует ветер, как сильно он качает ветки. Посмотрите, какие птицы сидят на ветвях дерева. Постарайтесь определить их название. Наблюдайте за деревом так долго, как вы сами захотите (рекомендуется не менее 5 минут). Обратите внимание на то, на что ранее никогда не обращали. Постарайтесь запомнить это. Наполните себя спокойствием и силой; запомните эти ощущения. В трудные минуты вы сможете представить это дерево, вновь увидеть его перед своим мысленным взором и таким образом снять стрессовое напряжение.

*Второй вариант.* Возьмите в руки какой-нибудь небольшой предмет, закройте глаза и погрузитесь в тактильные (связанные с прикосновениями) ощущения. Взвесьте предмет сначала в левой, затем в правой руке. Постарайтесь определить его вес. Ощутите плотность материала, из которого сделан предмет, его температуру. Подержите предмет на открытой ладони, покатайте по ладони другой рукой, возьмите его несколькими пальцами. Указательным пальцем обведите предмет по поверхности. Ощутите все шероховатости, выпуклости и впадины. Почувствуйте, как меняется узор на поверхности предмета. Повторите манипуляции и другой рукой. Приложите предмет к своей щеке, затем ко лбу. Почувствуйте его там. Попробуйте что-либо изменить в предмете (снимите колпачок у ручки, несколько раз легонько сожмите степлер, согните линейку ит.д.). Снова подержите предмет на открытой ладони. Откройте глаза и взгляните на него. Вы узнали об этом предмете много нового, не правда ли?

**Метод самоприказа** состоит в сознательном побуждении себя к выполнению очень трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены. Формула самоприказа имеет словесное выражение. Вы произносите (иногда многократно) фразу, в которой выражаете вашу способность преодолеть ту или иную психологическую трудность. Обычно это делается про себя или в полголоса, иногда вслух. Например, так: «Я могу сделать... Я должна (ен) преодолеть...» – и т. п. Важно повторять подобную фразу осознанно, а не механически, отчетливо представляя ее содержание. Конкретный самоприказ произносится от своего имени («я могу...», а не «это можно сделать...») как непосредственно в стрессовые моменты, так и в другое время. Научитесь повторять формулу

самоприказа с чувством уверенности в себе. Если вам предстоит важное событие, начните работать с формулой за несколько дней до него, а не прямо в день этого события.

**Метод регуляции дыхания** состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все легкие, увеличивая емкость, обычно задействованную в дыхании; улучшает насыщение крови кислородом. Двигающаяся диафрагма массирует органы брюшной полости, в первую очередь, печень, оживляя ее кровоснабжение. Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию. Дыхание – отличный индикатор изменений эмоционального состояния человека.

Вспомните, как учащается ваше дыхание, когда вы взволнованы, как прерывисто вы дышите, когда чего-то боитесь. В минуты покоя вы дышите ровно и глубоко.

*Упражнение.* Проверьте, как глубина и частота дыхания влияют на ваше состояние.

1. Дышите быстро и часто, как бегун после пробежки. Старайтесь дышать поверхностно, грудью. За одну секунду сделайте вдох, и выдох.

Продолжительность – 20-30 секунд. Теперь сравните ваше самочувствие до упражнения и после него. Вы почувствуете определенное нервное возбуждение.

2. Расправьте плечи и дышите медленно и глубоко. На счет «раз, два, три, четыре» – вдох, на «раз, два, три, четыре, пять» – выдох. Выдох – длиннее.

Повторите цикл вдох-выдох около пяти раз и вновь обратите внимание на свое самочувствие. Вы чувствуете гораздо больше спокойствия и расслабления, неправда ли?

**Метод сосредоточения внимания** позволяет воспитать способность в важные моменты оставаться наедине с собой и предметом своей деятельности – конкретным вопросом или проблемой. В мозгу одновременно не могут присутствовать два крупных объекта внимания. Один из них неизменно притягивает к себе всю нервную активность. В связи с этим ответ на вопрос о том, как сосредоточить внимание на нужном объекте, достаточно просто – умеете вытеснять ненужное, замещая его нужным, и делаете так, чтобы нужное стало для вас интересным.

*Упражнение.* Посмотрите на простой предмет, например, обыкновенную шахматную доску без фигур на ней. Просто глядеть на нее вам наскучит спустя одну-две минуты. Но взгляните иначе: отметьте черные квадраты на белом фоне, затем – белые на черном. Мысленно сузьте доску до размеров листа бумаги,

затем пусть она станет площадью в квадратный метр (длина – один метр, ширина – один метр).

Весь секрет в том, чтобы суметь подсказать себе новую, неожиданную точку зрения. Таким образом, вы можете тренировать концентрацию внимания на любом достаточно простом предмете: стеклянном стакане, стуле в минималистском стиле, цветочном горшке. Разглядывайте предмет снова и снова, стремясь найти в нем как можно больше деталей и не отводя взгляд (моргать можно).

Продолжительность упражнения – 3-5 минут. Делайте упражнение до тех пор, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на предмете.

Концентрация внимания на более сложных предметах или действиях — это дело постоянных тренировок и переноса имеющихся навыков на другие ситуации. Вы приятно удивитесь, когда спустя некоторое время сможете без труда проверять отчет, пестрящий рядами цифр, или будете замечать изменения в мимике людей, с которыми работаете или общаетесь.

**Метод мышечного расслабления** способствует снятию не только психического, но и физического напряжения. Его цель – вызвать ощущение тяжести и теплоты в определенных группах мышц или конечностях (ногах, руках). Именно теплота и тяжесть характеризуют расслабленность и спокойствие.

*Упражнение.* Есть эффективный способ для быстрого и даже экстренного снятия любой тревоги, стресса и даже паники. Это метод глубокой мышечной релаксации. В чем его суть? Во время стресса у нас повышенный выброс кортизола – это гормон стресса и он заставляет наши мышцы находиться в состоянии напряжения.

Любая тревога состоит из 4 компонентов:

- мысли: «у меня не получится», «я не справлюсь» и т.п;
- эмоция: тревога;
- физическая реакция: это мышечное напряжение;
- поведение: в разных ситуациях оно разное. Когда мы можем начать избегать этой ситуации, мерить давление, бегать к врачам, читать про рак и прочее. Если паническая атака, то мы начинаем концентрироваться на дыхании, очень часто дышать или звонить кому-то.

Все эти компоненты тревоги взаимно влияют друг на друга и так же взаимно усиливают друг друга. Если из этого мы уберем какой-то один «кирпичик», то вся «стена» рухнет. Если мы поведем воздействие на физические реакции стресса, то есть на сами мышцы и сможем их расслабить, то тогда стресс и тревога пройдут, либо станут существенно ниже.

Данный метод состоит из нескольких этапов:

1 этап: его можно делать на протяжении недели. Он состоит в том, чтобы научить свои мышцы, последовательно напрягая и расслабляя их, чувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Если мы напрягаем мышцу, то весь кортизол в ней пережжется и после того, как мы ее расслабим, то почувствуем в ней покой и умиротворение.

Каждый день, а лучше два раза в день, по 2-3 минуты, спокойно садимся или ложимся и начинаем последовательно напрягать отдельные группы мышц, считая до пяти. Напрягаем на 70-80% от максимума. После этого расслабляем их. Так делаем поочередно со всеми группами мышц. После выполнения упражнения уже почувствуется расслабление, а значит, тревога уже прошла.

2 этап: если мы хотим научиться снимать напряжение и тревогу в повседневных жизненных ситуациях, тогда всю вторую неделю делаем следующее: когда наши мышцы уже запомнили, как напрягаться и расслабляться, то берем и напрягаем все мышцы вместе, также считая до пяти. А потом расслабляем. Так делаем 5-6 раз. Опять кортизол пережжется и нас охватит чувство покоя.

3 этап: после того, как мышцы запомнят ощущения расслабления, по контрасту с ощущениями напряжения, то сразу уже можно сказать себе «расслабься» и расслабиться и так можно говорить себе несколько раз, с каждым разом расслабляясь сильнее и сильнее.

4 этап: если вы знаете, что вас ждет какое-то нервное напряжение, нервная встреча или ситуация, то говорите себе «Расслабься» и расслабляетесь незаметно для других. Это получится быстро сделать, если все предыдущие этапы вы сделали правильно и последовательно научились этому. А если начать с самого сложного, то наши мышцы не будут этого чувствовать и понимать.

Данный метод эффективен для тех, кто страдает паническими атаками, тревожными расстройствами. Его нужно применять на регулярной основе.

### **Способы снятия эмоционального напряжения**

В психологии разработано много методов и приемов, которые помогают снять или снизить уровень эмоционального напряжения. Некоторые из них необходимо выполнять только со специалистом, но есть и ряд методики, доступные для самостоятельного использования.

Так, очень эффективна смена деятельности, причем необходимо выбирать что-то требующее сильного мышечного напряжения или физической активности.

Длительность такой смены может быть от пяти до пятнадцати минут. Можно выполнить необходимую мелкую работу по дому – помыть обувь или

посуду, вынести мусор, погладить рубашку. В офисе можно пройтись за обедом, принести бумагу, полить цветы. Если есть возможность, то самое простое и действенное – выйти пройтись в быстром темпе, хорошо сочетать это с дыхательными упражнениями.

Подходят разного типа визуализации. Можно рисовать или клеить коллажи, можно составлять рисунки, используя компьютерные программы – сюда можно выплеснуть и злость, и досаду, и мечты. Также можно визуализировать в своем воображении – тут лучше работать с энергией. Когда чувствуете напряжение, стоит представить его в качестве жидкости определенного цвета и представить, как она вытекает из вас, сквозь ноги в землю. Данная техника очень заземляет, особенно хорошо, если есть возможность разуться и полностью касаться стопой поверхности земли.

Анализируйте ситуацию. Когда что-то заставляет серьезно переживать, можно в письменной форме разложить ситуацию, ответив на вопросы: что вас зацепило, какие выводы можно сделать, что привело к возникновению такой ситуации, на что она влияет, что могло спровоцировать других людей, как можно избежать или как использовать для себя. В процессе такого анализа вы не только приобретаете стратегию совладания с подобными происшествиями на будущее, но и стабилизируете свои эмоции в настоящем.

Избавляйтесь от грустных мыслей, окружайте себя позитивными людьми, поделившись с которыми печалью, вы сможете перевести восприятие из трагического в комический ракурс. Планируйте свой день таким образом, чтобы в нем всегда было место чему-то радующему или дарящему успокоение, и старайтесь ставить это на вечер – такая расстановка поможет накапливать силы в спокойные дни и нивелировать негативное воздействие в неудачные.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

**1. Упражнение «КОМПЛИМЕНТ».** Используется в начале занятий как приветствие. Обучающиеся садятся в круг и выполняют упражнение.

**Инструкция:** «Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательные условия «Комплимента»:

- обращение по имени.
- сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.
- обсуждение и принятие групповых правил.

Правила принимаются совместно. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним.

**2. Упражнение «САМОПОХВАЛА».** Можно использовать в конце занятий. Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя зато, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд.

### Физические упражнения

#### **3. Упражнение «СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ»**

**Инструкция:** «А сейчас, чтобы вновь встряхнуться и сбросить усталость:

- встаньте;
- широко расставив ноги;
- согните их немного в коленях;
- наклоните тело слегка вниз;
- свободно опустите руки;
- расправьте пальцы;
- склоните голову к груди;
- слегка покачайтесь из стороны в сторону, вперед, назад (стоим несколько секунд).

А сейчас встряхните руками, головой, телом, выпрямитесь и подпрыгните. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторим ещё».

#### **4. Упражнение «ЛИМОН»**

**Инструкция:** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.

- мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон;
- начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок;
- расслабьтесь, запомните свои ощущения;
- теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке;
- повторите упражнение;
- вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения;
- затем выполните упражнение одновременно двумя руками;
- расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

## 5. Упражнение «МУХА»

### *Инструкция:*

- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты.
- Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха.
- Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза.
- Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

## 6. Упражнение «ЛУЖА»

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. «Садиться в лужу», мы с вами не будем. А вот постоять предлагаю.

Представьте глубокую дождевую лужу с чистой водой. Ступайте в нее босыми ногами, смелее. На дне лужи большой слой ила и ваши ступни медленно в него проваливаются. Попробуйте достать до самого дна, вдавливая ноги в ил и напрягая ступни для лучшего эффекта. Раздвиньте пальцы ног, чтобы почувствовать, как песчинки ила между ними просачиваются вверх. А теперь выйдите из лужи, стряхните интенсивными движениями оставшийся песок с ног. И расслабьте пальцы».

В данном упражнении можно сделать 10 прыжков в лужу и представить, как брызги летят во все стороны.

## 7. Упражнение «Воздушный шар»

Время: около 10 мин.

*Ход упражнения:*

**Ведущий:** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом (можно расставить руки и ноги и надуть щеки). Поймите в такой позе 1 минуту, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно



расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

## **8. Упражнение-игра «ПРЕВРАЩЕНИЕ В КАМЕНЬ»**

Обучающиеся могут бегать, прыгать, скакать, то есть активно двигаться. По сигналу ведущего они замирают, превращаясь в камень, и ждут сигнала, когда можно двигаться. Так повторяется несколько раз.

### Психологические упражнения

Для снятия эмоционального напряжения полезно **рисование**, особенно рисование такими красками, карандашами, фломастерами, которые дают насыщенный яркий цвет.

Это помогает, кстати, и при необходимости «избавиться» от неприятных переживаний особенно при депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуется рисовать левой рукой (если, конечно, обычно вы пишете правой) и не переживать из-за того, что вы не умеете рисовать, выражать эмоции в абстрактной форме, через линию и цвет.

И обязательно нужно **взять яркие краски**, связанные с чувством радости, уверенности, свободы и нарисовать - пусть это будет чистая абстракция - что-нибудь этими красками. Нам часто не хватает ярких красок, особенно в нынешнюю погоду, и подобное эмоциональное насыщение очень важно для всех.

Можно дать задание **нарисовать свои отрицательные эмоции**, которые обучающиеся испытывали в последнее время, после нарисованный рисунок скомкать, или порвать и выбросить его.

## **9. Упражнение «ЛАДОШКА»**

Обучающиеся прикладывают свои ладошки к листу бумаги и обводят их, в центре пишут свое имя, а в каждом **пальчике** – по одному хорошему качеству, которое они могут найти в себе. Нарисованная ладошка раскрашивается в любые цвета.

## **10. Упражнение - игра «ЗА ЧТО МЕНЯ МОЖНО ЛЮБИТЬ».**

Обучающиеся перечисляют, за что их может полюбить любой человек, пусть перечислят свои хорошие качества.

## 11. Упражнение «ЧТО МНЕ МЕШАЕТ»

**Оборудование:** чистые листы, ручки (или карандаши).

Это упражнение каждый делает сам для себя, оно не будет демонстрироваться, если обучающийся этого не хочет сделать.

**Инструкция:** давайте сейчас каждый из вас подумает и нарисует то, от чего хотел бы избавиться (негативные эмоции, ситуации). На рисунке может быть, как что-то конкретное, так и абстрактный образ. *Дается 5 минут.*

Вам необходимо описать нарисованный вами рисунок словами письменно или же устно, кто как пожелает. *Обсуждение.*

А теперь вы можете сделать со своим листочком всё что угодно, главное приложить все свои усилия, чтобы избавиться от нежелаемого. *Например,* смять и выбросить в мусорное ведро, разорвать на мелкие кусочки ит. д.

Я вас поздравляю! Теперь вы избавились от нежелаемого! И сейчас на это опустевшее место впустите доброту, любовь, ласку и нежность».

**Обсуждение:**

- Какие эмоции вы сейчас испытывали?
- Смогли отпустить то, от чего избавились?

## 12. Упражнение «РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ»

Обучающиеся образуют круг, стоя или сидя.

**Инструкция:** хочу предложить вам поругаться овощами. Да, да! Вы не ошиблись, именно овощами!

1. Даю вам мячик, который вы будете бросать любому, понравившемуся вам участнику игры. Со словами, *например:* «Ты–огурец».

2. Вы бросаете мяч, а следующий участник, произнося, *допустим:* «А ты – редиска!» бросает мячик другому человеку и т.д.

Всем все понятно? Итак, начнем...

Итог: Таким образом, если вы очень-очень злы на вашего одногруппника, то необязательно ругаться различными плохими словами, достаточно сказать человеку, что он «редиска». А лучше всего стараться не на кого не злиться, и тем более не ссориться слюдьми!»