

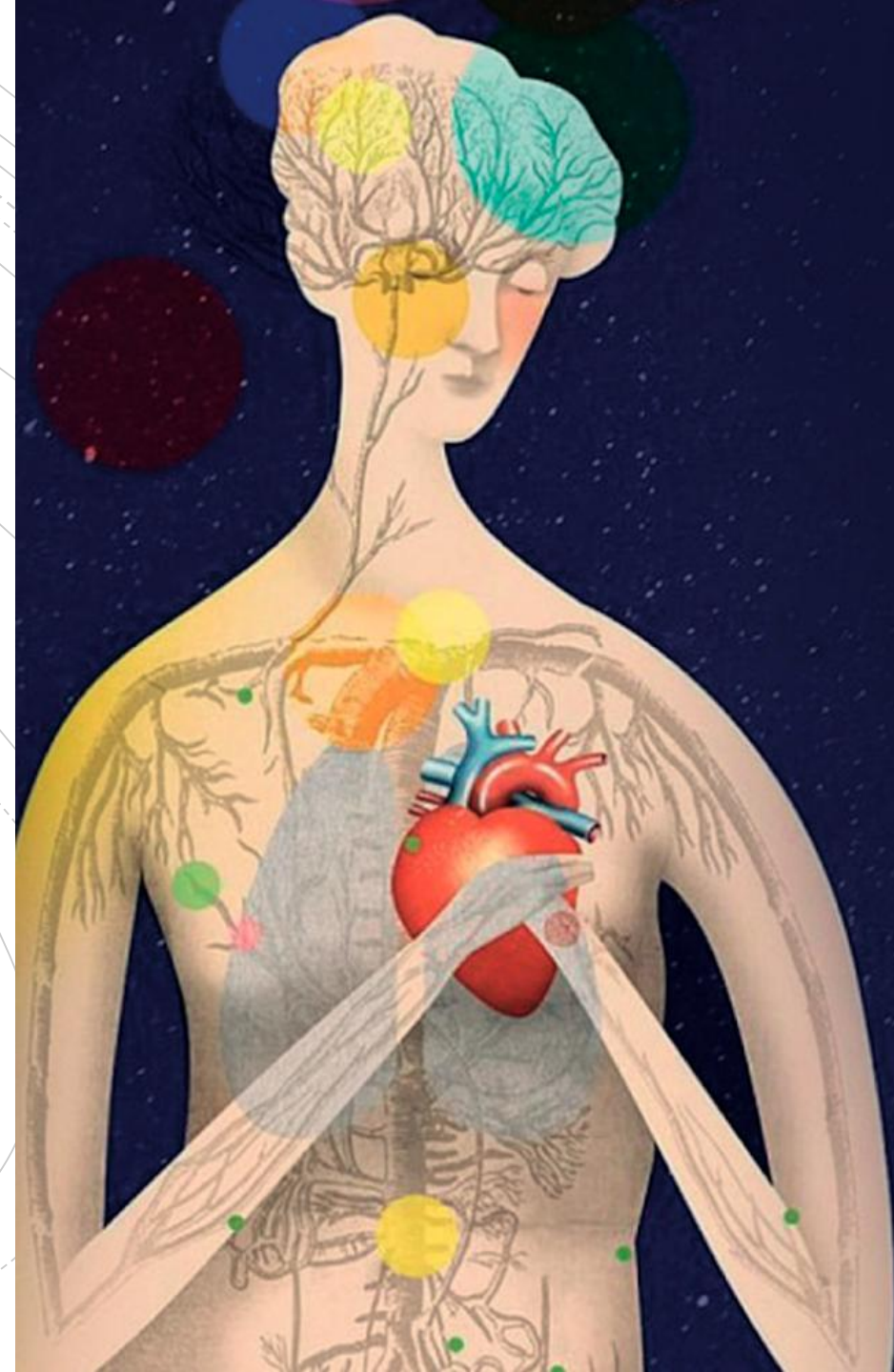
Рекомендации обучающимся для снятия нервно-психического напряжения и усталости

Подготовлено на основе рекомендаций администрации
г.Иркутска Комитета по социальной политике и
департамента образования

Педагог-психолог МБОУ г.Иркутска СОШ №19
Куделя Е.Ю.

Саморегуляция

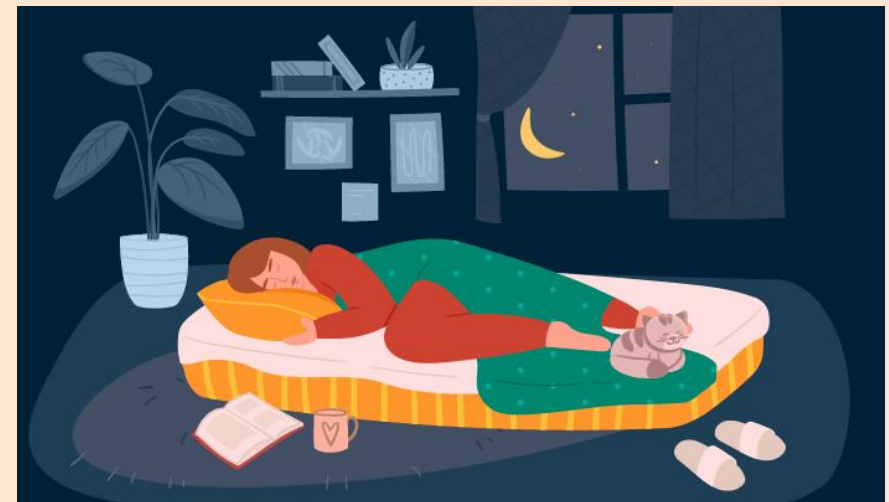
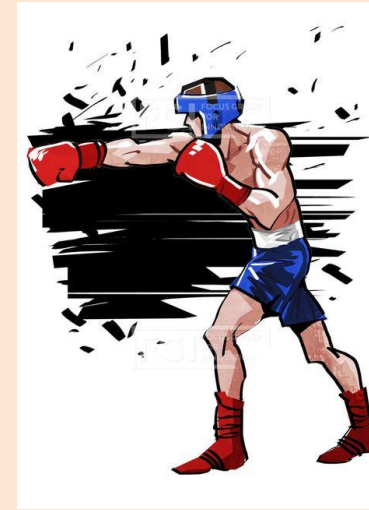
Управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом

Это - естественные способы регуляции,
которые включаются сами собой,
помимо сознания человека.

Наверняка вы интуитивно используете
многие из них: длительный сон, вкусная
еда, общение с природой и животными,
танцы, музыка и др.



Примерные способы профилактики психического напряжения и усталости:

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.

3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.

4. Заняться физкультурой, уборкой.



Примерные способы профилактики психического напряжения и усталости:

Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Просто послушать или потанцевать под нее.

Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги. Или изобразить в виде образа.

Принять горячую ванну.



Это хорошие способы справиться с напряжением и усталостью, но согласитесь, что мы не всегда можем использовать их в работе или учебе. Здесь помогут другие способы.

Сейчас мы их рассмотрим.

Способы снятия нервно- психического напряжения и усталости

- Способ управления дыханием
- Способ управления мышечными зажимами (релаксация)
- Способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование)
- Способ самоодобрения (самопоощрения)
- Способ концентрации
- Способы, связанные с использованием образов (Визуализация)
- Физические упражнения

А теперь по каждому отдельно и подробнее

Способ управления дыханием

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании.
Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма:
дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

Упражнение 1. «Дыхание»

Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... **а на счет**

1,2,3,4 – вдох,
на 1,2,3 – задерживаем дыхание,
а на 1,2,3,4 – выдох.

Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните.

Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.



Упражнение 2. «Свеча»

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек.

Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

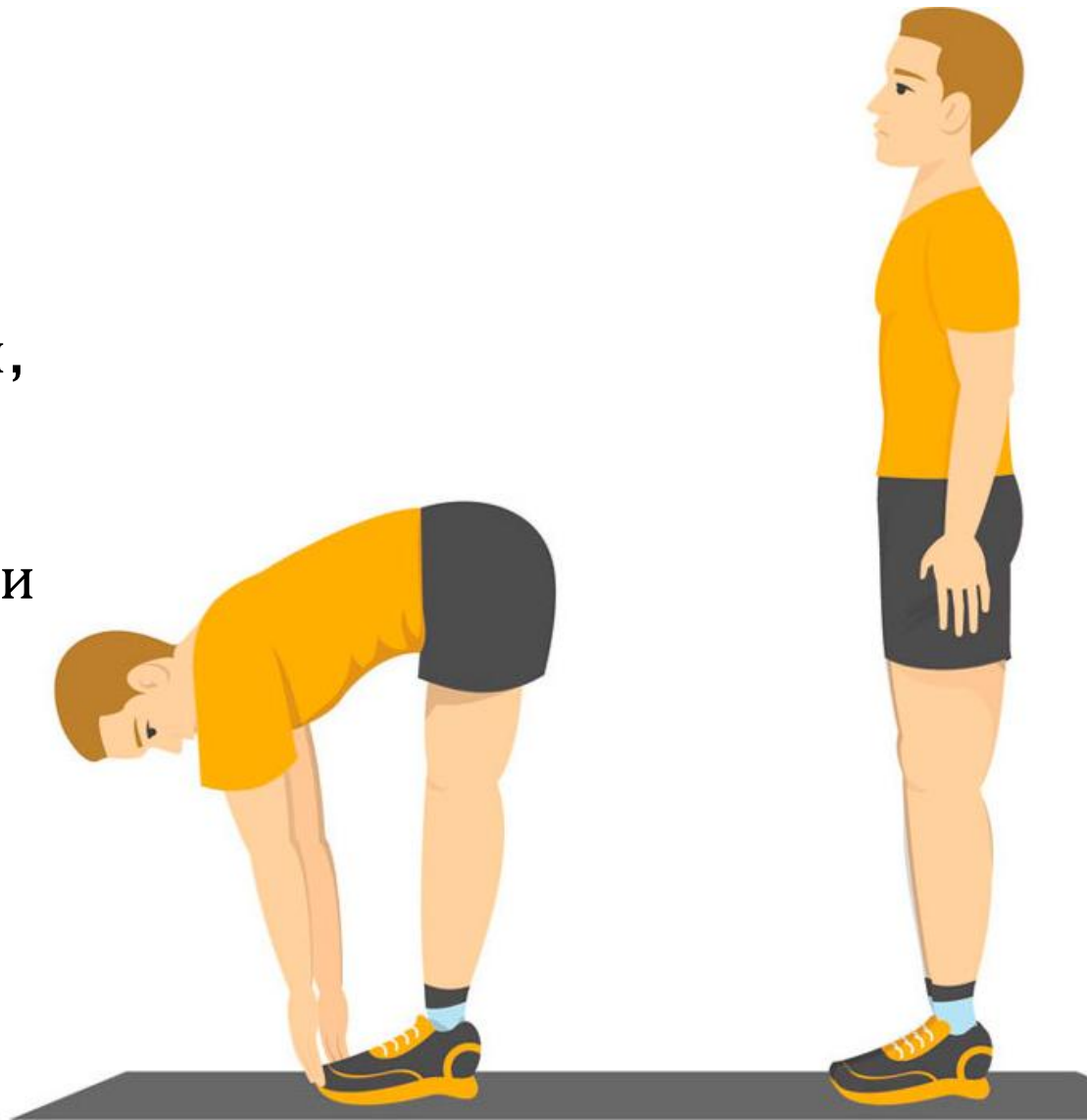


Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение 6. «Отдых»

Инструкция:

- Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч.
- Сделать вдох.
- На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу.
- Дышать глубоко, следить за своим дыханием.
- Находиться в таком положении в течение 1–2 минут.
- Затем медленно выпрямиться.



Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение 7. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция:

- Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать.
- В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза.
- Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.



Способ управления мышечными зажимами (релаксация)

Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц.

Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность.

Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

Скопируй QR-код, там релаксация



Метод самопрограммирования

Сознательное побуждение себя к выполнению очень трудных и сложных действий, создание внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены.

Конкретный самоприказ произносится от своего имени (**"я могу..."**, а не "это можно сделать...") как непосредственно в стрессовые моменты, так и в другое время.

Обычно это делается про себя или вполголоса, иногда вслух.

Например, так:

"Я могу сказать ему «нет»!"
«Я должен(-на) преодолеть свое волнение"

**Важно повторять подобную фразу осознанно, а не механически,
Отчетливо представляя ее содержание.**

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.

Самоощереение

Управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, действий, которые приносят удовольствие и позволяют чувствовать себя важным, нужным и хорошим.

Важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!»

«Умница!»

«Здорово получилось!»

«Какой я сообразительный!»

1. УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ».

Проведите эксперимент. На протяжении недели каждый день делайте комплимент своему другу/подруге/девушке/парню/маме и тд.

Обязательные условия «Комплимента»:

Обращение по имени.

Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Вы заметите как положительно может влиять на человека комплимент, ваш близкий человек будет улыбаться Вам при каждой вашей встречи, от этого и Вы заметите в себе изменения

2. УПРАЖНЕНИЕ «САМОПОХВАЛА».

Не забывайте и себя хвалить!

Можно встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнил трудные задания или сделал что-то хорошее. Это упражнение эффективно, так как помогает осознать, что мы много про себя не замечаем, а самопознание — тяжелый труд.

Способ концентрации

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 прост — умеете вытеснять ненужное, замещая его нужным, и делайте так, чтобы нужное стало для вас интересным.

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 выполнять домашнее задание не отвлекаясь, или будете замечать изменения в мимике людей, с которыми общаетесь.

Попробуйте упражнение на тренировку концентрации внимания.

Упражнение на тренировку концентрации внимания.

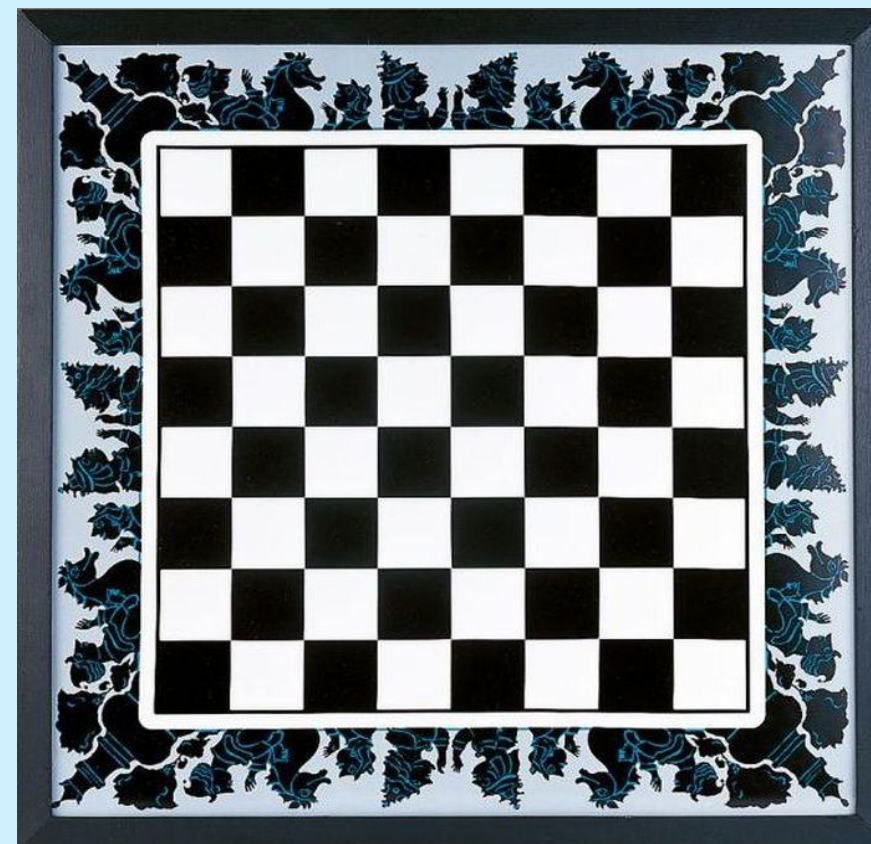
Посмотрите на простой предмет, например, обыкновенную шахматную доску без фигур на ней. Просто глазеть на нее вам наскучит спустя одну-две минуты.

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 внимание 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.



Способ визуализации



Визуализация довольно проста в применении. Вы используете силу своего воображения, чтобы создавать видения того, чего хотите в жизни, и как именно этого достигаете. Это похоже на кино в голове.

Наука неоднократно доказывала, что существует связь между телом и умом. Эта связь описана во многих научных исследованиях, где вместо лекарств используется плацебо, когда вместо настоящего лекарства человек получает препарат, который позволяет человеческому сознанию поверить в его исцеляющее действие.



Способ визуализации

Упражнение «Исцеление ума и тела»

Визуализация энергии Земли

Закройте глаза и ощутите, что твердо стоите на земле (или Земле). Представьте энергию, проходящую через вас и исцеляющую тело.

Визуализация огненного шара

Метод для эффективного управления болью. Успокойте дыхание и сядьте. Закройте глаза и начните фокусироваться на области своего тела, где чувствуете дискомфорт или боль.

Визуализируйте эту область как большой, яркий и красный огненный шар. Затем постепенно, с каждым выдохом, огненный шар становится все меньше и меньше, пока не станет маленьким пятном на вашем теле. По мере того, как огненный шар сжимается, ваша боль утихает.

Визуализация золотого шара

Сидя в тихом месте и представьте золотой шар энергии или света, окружающий ваше тело. Эта энергия зарождается как маленькое пятнышко в сердечной чакре, а затем с каждым вдохом и выдохом, оно постепенно растет и расширяется, пока не окутает тело.

Можете, конечно, использовать каждый из этих методов в комбинации или творчески исследовать другие методы визуализации для боли или для исцеления. Здесь есть много возможностей, которые вы могли бы изучить.

Способ 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.



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.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Муха»

Инструкция:

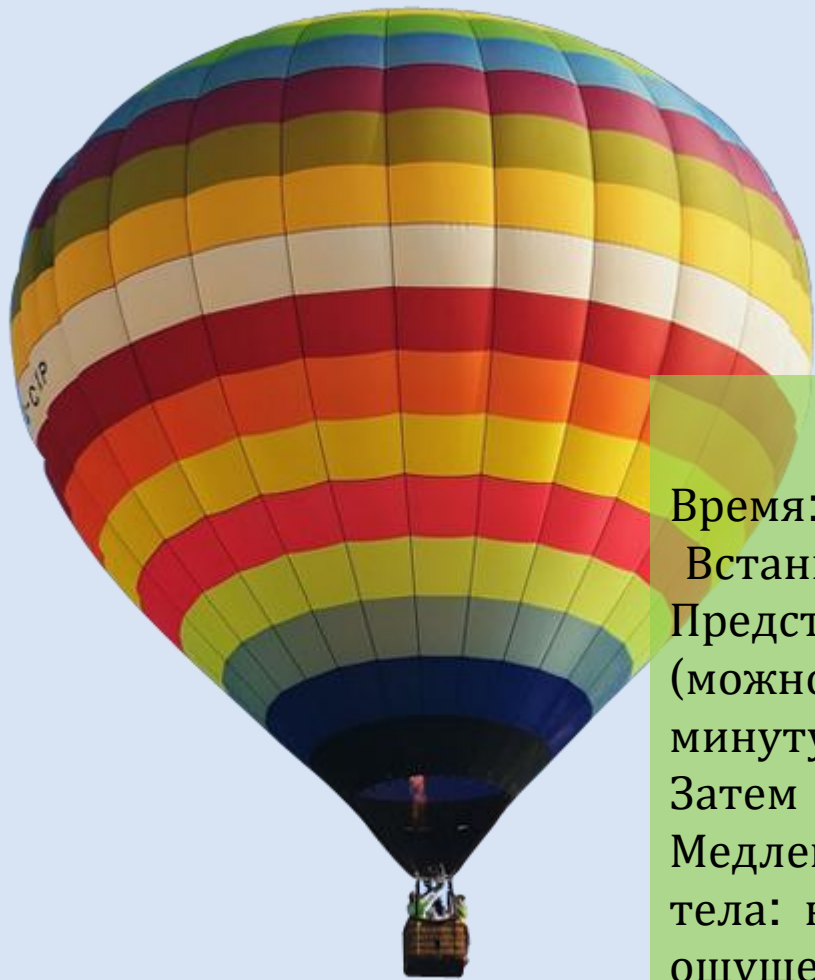
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты.

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.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение «Воздушный шар»

Время: около 10 мин.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух.

Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом (можно расставить руки и ноги и надуть щеки). Пойте 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.

Несложные приемы, согласитесь?

Применяя их Вы:

Значительно улучшите Ваше состояние;

Сбросите напряжение;

Сможете выразить «плохие» эмоции;

Сохраните Ваше ментальное здоровье.

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



ПОМОЩЬ РЯДОМ, ПОЗВОНИ!

Расскажи о том, что тебя волнует и о чем
ты переживаешь

о друзьях

о любви

об обидах



об отношениях с друзьями, родителями, и учителями

8-800-2000-122

Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если злитесь
или ничего не хочется делать

*«Необязательно все время быть
позитивным.*

*Совершенно нормально чувствовать
грусть, злость, раздражение,
разочарование, страх и тревогу.*

*Чувства не делают вас негативным
человеком. Это делает тебя человеком»*

Подготовлено педагогом-психологом
Новиковой Екатериной Юрьевной
(каб 223Д)

на основе рекомендаций Департамента
образования комитета по социальной политике и
культуре администрации города Иркутска