

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)**

Упражнения для снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации

**Презентация-практическое руководство для детей, обучающихся дистанционно,
и их родителей**

**Афанасьева Т.М., методист,
педагог-психолог ЦПМСС
Красносельского района**

2020

Эмоциональные нагрузки

неблагоприятные,
стрессогенные
обстоятельства

Психологические срывы

высокий уровень тревожности, переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижение оптимистического восприятие будущего



Психосоматические расстройства:

гипертоническая болезнь, язва, астма, экзема, гипертериоз

**Нельзя избежать нервных перегрузок,
трудно исключить влияние стрессоров на организм**

Что делать?

Транквилизаторы НО

- по мере привыкания к ним требуется все большая доза,
- находясь под воздействием медикаментов невозможно активизироваться в нужный момент



Заповеди психогигиены

1. «Не «купаться» в своих страданиях»
2. «Всегда быть в спокойном комфортном состоянии»
3. «Не допускать переутомления!» Или (что одно и то же) – «Своевременно восстанавливать силы»

(Боб Фьюсел)

Приемы и техники саморегуляции в эмоционально насыщенный период

Упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации

Упражнение 1. «Контраст»

Упражнение «Контраст» основано на «законе маятника»: непроизвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса.

Инструкция

Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10-12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут. Повторите упражнение еще раз.

Упражнение 2. «Мышечная релаксация»

Инструкция

- **Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.**
- **Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.**
- **Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления. Повторите 3-5 раз.**
- **Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения. Повторите 3 -5 раз.**

Упражнение 3

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

- *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.*
- *Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.*
- *Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.*
- *Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.*
- *Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.*
- *Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.*
- *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 рабочем месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- *Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.*
- *Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.*
- *Напрягите и расслабьте икры.*
- *Напрягите и расслабьте колени.*
- *Напрягите и расслабьте бедра.*
- *Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.*
- *Напрягите и расслабьте живот.*
- *Расслабьте спину и плечи.*
- *Расслабьте кисти рук.*
- *Расслабьте предплечья.*
- *Расслабьте шею.*
- *Расслабьте лицевые мышцы.*
- *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.

- *Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)*
- *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.*
- *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.*
- *Плывите 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.*

Отдых нервной системы

Хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.

Лучший отдых для нервной системы – сон, в том числе, кратковременный дневной (от 5 до 30 минут).

Если вы учитесь дистанционно или работаете «на удаленке», в идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2 – 5 минут (полудрема, легкий сон).



Вытеснение неприятных эмоций, замена их приятными
К.С. Станиславский: чувствам нельзя приказать, но чувство можно
«выманить».

Упражнение. «Ресурсные образы»

Инструкция. *Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.*

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Совершенствование дыхания – важный резерв стабилизации эмоционального состояния

Дыхательная гимнастика

Успокаивающее дыхание

Выдох почти в 2 раза длиннее вдоха. Полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение. Помогает снять волнение, напряжение, поможет расслабиться перед сном.



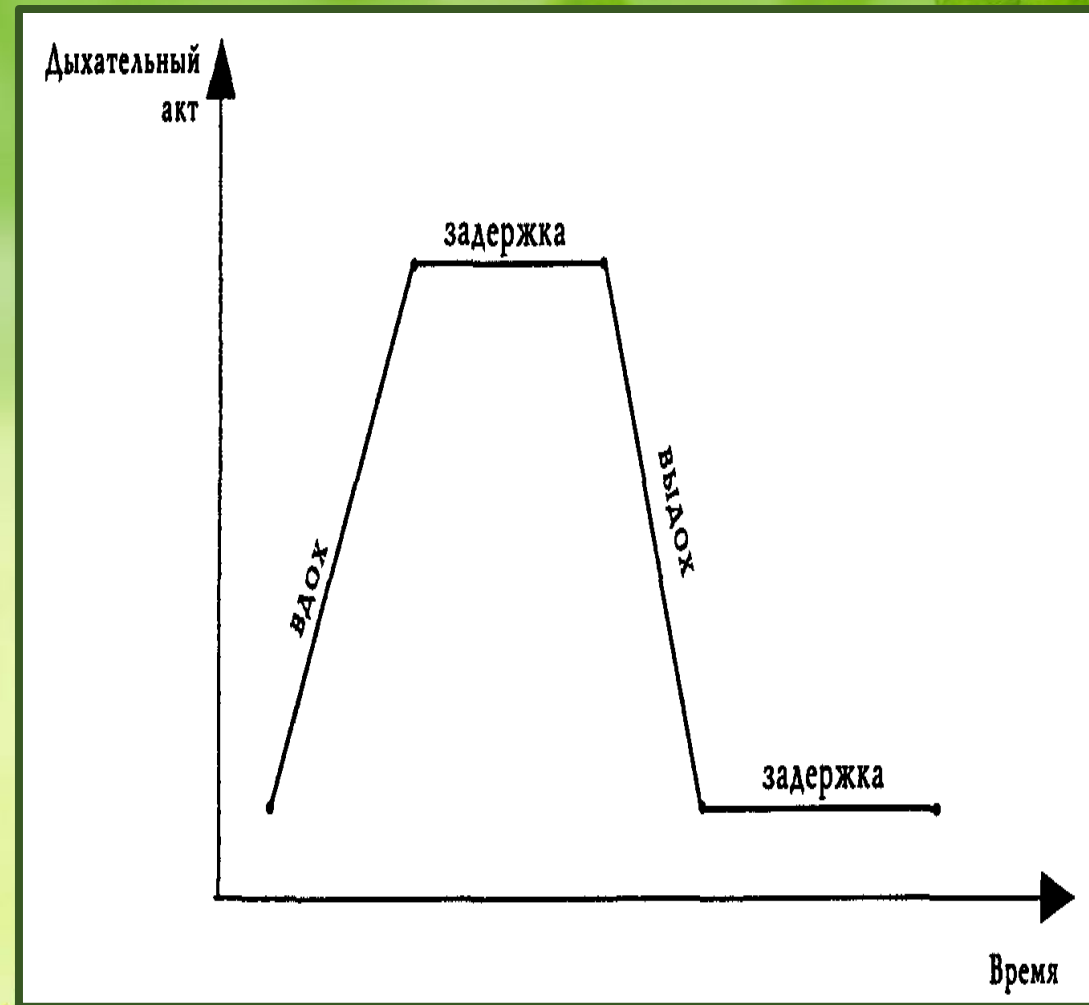
Мобилизующее дыхание

Дыхание задерживается после вдоха. Помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.



Ритмичное четырехфазное дыхание

- Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.
- *Первая фаза* (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).
- *Вторая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания.
- *Третья фаза* (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).
- *Четвертая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания.
- Дышите таким образом не более 2-3 минут.

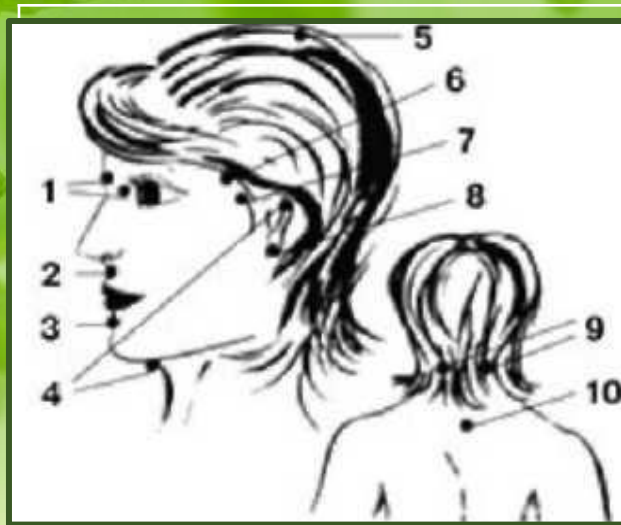


Упражнение. «Мысленная картина»

Инструкция

- *Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.*
- *Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.*
- *Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.*
- *Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.*

Тибетский точечный массаж



1. - головокружение, боли сосудистого происхождения, мочевого пузыря;
2. - «*середина человека*» (точка находится в верхней трети борозды) - отек лица, нервные тики глаз;
3. - активизирует мозг, внутренние органы;
4. - «*антистрессовая точка*» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;
5. - «*собрание всех болезней*» (высшая точка в теменной ямке) - бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;
6. - «*нить бамбука*» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;
7. - «*ясный свет*» - зрение, заложенность носа;
8. - меланхолия;
9. - «*пруд ветров*» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;
10. - «*большой позвонок*» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;

Деятельность мозга и питание

Продукты:

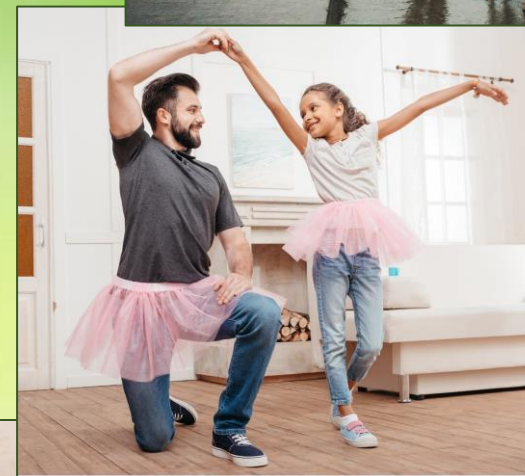
- Улучшение мозгового кровообращения (черника);
- Концентрация внимания (креветки, репчатый лук, орехи);
- Улучшение памяти (морковь, ананас, авакадо);
- Свежесть мысли, облегчение восприятия информации (лимон);
- Снижение нервозности (капуста);
- Поддержание хорошего настроения (паприка, клубника, бананы);
- Достижение творческого озарения (инжир, тмин).



Способы снятия нервно-психического напряжения во время самоизоляции



- Занятия спортом,
- Контрастный душ,
- Стирка белья,
- Мытье посуды,
- Танцы под музыку, пение,
- Прогулка в тихом месте, на природе (в период отсутствия режима самоизоляции)



Способы снятия нервно-психического напряжения во время самоизоляции



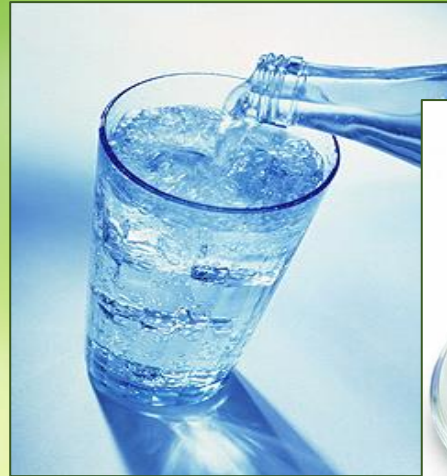
- Комкание газетного листа,
- Разрывание газеты на мелкие кусочки,
- Лепка своего настроения из газеты,
- Закрашивание листа газеты (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью),
- Битье подушки



Помощь детям в стрессовой ситуации и при напряженной интеллектуальной деятельности

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Следовательно, во время стрессовой ситуации целесообразно выпивать достаточное количество воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.



Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.



Нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий



Снижение способности оптимально решать стоящие перед человеком задачи

Упражнение. «Перекрестный шаг»

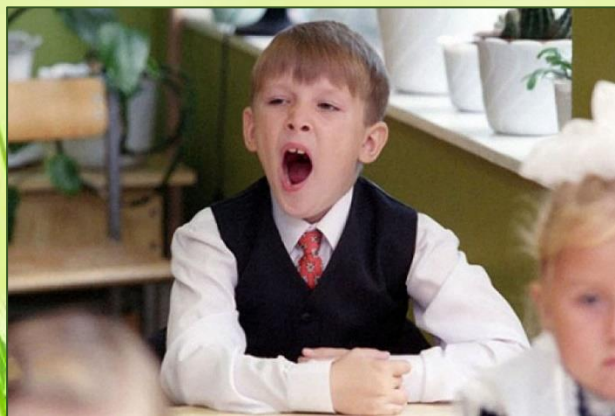
Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колени находятся в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку: соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.



Кислородное голодание усиливает негативное влияние стресса

Упражнение. «Энергетическое зевание»

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.



Упражнение. «Массируем руки»

Инструкция

После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Упражнение. «Настройка души на радость творчества»

Инструкция

1. Взять себя за мочки ушей и подергать их вниз 15-20 раз.
2. То же вверх верхушками ушей.
3. Захватить пальцами ушные раковины и дергать их в стороны.
4. Крутить ушные раковины по часовой стрелке и обратно 15-20 раз.
5. Растереть уши ладонями.

Спасибо за внимание!

Еще больше о способах снятия напряжения:

1. Боб Фьюсел. Техники скрытого гипноза и влияния на людей. - Ростов-н/Д: Феникс, 2008.
2. 10 популярных упражнений для снятия стресса: <https://4brain.ru/blog/упражнения-для-снятия-стресса/>
3. 7 простых упражнений, чтобы снять стресс и нервное напряжение: <https://azbyka.ru/zdorovie/7-prostyh-uprazhnenij-chtoby-snyat-stress-i-nervnoe-napryazhenie>
4. Комплексы упражнений для снятия стресса и напряжения: <https://psychoday.ru/stress/uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa.html>
5. 3 упражнения «Синхрогимнастики» для быстрого снятия стресса и восстановления нервной системы: <https://www.b17.ru/article/6475/>
6. Лучшие упражнения для снятия стресса и напряжения: <https://stressamnet.ru/lechenie/uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa/>