

Упражнения для снятия стресса

Сядьте поудобнее, сложить руки на коленях, поставьте 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 стужается, 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.

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, потом колени.

4. Напрягите и расслабьте бедра, затем ягодичные мышцы.

5. Напрягите и расслабьте живот, спину и плечи.

6. Расслабьте кисти рук.

7. Расслабьте предплечья.

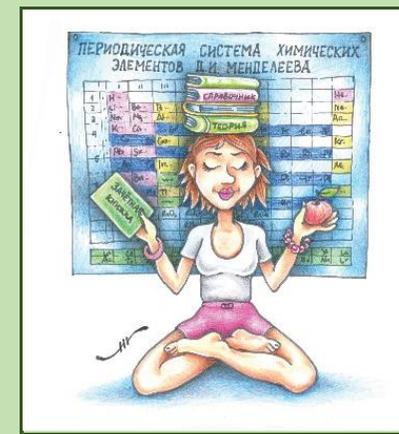
8. Расслабьте шею.

9. Расслабьте лицевые мышцы.

10. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №44
хутора Новоукраинского
муниципального образования Крымский район

Приемы снятия эмоционального и стрессового напряжения у старшеклассников

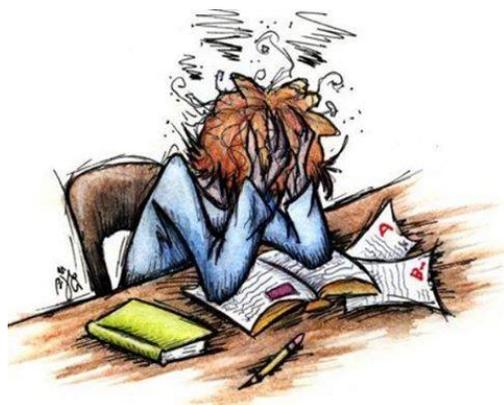


2021 г

Педагог-психолог О.В. Чернявская

Признаки стрессового напряжения

- Невозможность сосредоточиться на чем – то
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для тебя)
- Ухудшение памяти, внимания.
- Слишком часто возникают чувство усталости.
- Очень быстрая речь, быстрая ходьба
- Мысли часто «улетучиваются»
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость и раздражительность
- Появление агрессивности, конфликтности
- Проявление нетерпеливости, нервозности
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы)
- Потеря чувства юмора
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
- Появление чувства душевного опустошения
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потеряв вкус к еде)
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
- Отрицательное отношение к жизни



Рекомендации по преодолению усталости, эмоционального напряжения и стресса:

- Делитесь своими переживаниями (для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор)
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать (для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы)
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)



Антистрессовое питание

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий, потребляемых нами в день «съедает» мозг.
Лучшему запоминанию способствует – морковь.
От напряжения и усталости хорошее средство – лук.
Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).
Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.
От нервозности вас избавит – капуста.
Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.
Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.
Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом.
Врач подскажет по какой схеме принимать его.
Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

