

СОВЕТЫ ПО СНЯТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

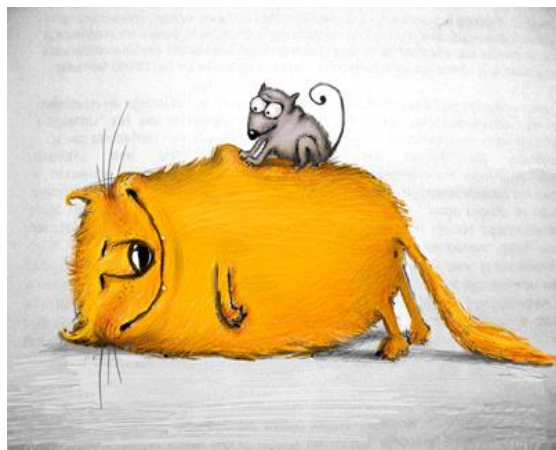
В случае конфликта необходимо:

1. Сосчитать до десяти.
2. Сделать 10 – 12 глубоких вдохов и выдохов.
3. Походить, если это возможно, взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием.
4. Порвать какую-нибудь ненужную бумагу.
6. Самое конструктивное – разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой: уборкой помещения, стиркой, бегом или просто спортивной игрой.

Упражнения «Мышечная релаксация»

Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц:

1. Дыхание: вдох– задержать дыхание – медленно выдохнуть через рот.
2. На вдохе поднять брови– задержать дыхание – медленно опустить брови на выдохе.
3. На вдохе зажмурить глаза – задержать дыхание – медленно открыть глаза на выдохе
4. На вдохе растянуть улыбку– задержать дыхание – медленно на выдохе убрать улыбку.
5. Руки зажать в «замок» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь – задержать дыхание – медленно расцепить руки на выдохе.



Релаксация

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, бывает достаточно расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Наиболее простой способ – дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета – выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».