

Защитим себя от стресса

Подготовила Е.В. Евтушенко,
воспитатель МДОАУ д/с № 20

**методы, позволяющие человеку
сбрасывать внутреннее напряжение и
успокаиваться**

естественные

искусственные





К естественным методам относятся:

- физическая нагрузка (спорт, прогулка, уборка и др.);
- вода (плавание в бассейне, водные процедуры: ванна, душ, баня, сауна);
- увлечения (общение с детьми, прогулка с животными, машина, чтение и др.);
- общение со спокойными оптимистичными людьми.



К искусственным
методам самопомощи

относятся:
целенаправленно
созданные
психотехнические
упражнения для
управления самим собой
в стрессовой ситуации:

- Упражнение
«Убежище»
- Упражнение
«Настроение»
- Упражнение
«Отношение к
проблеме»
- Упражнение
«Самооценка»...



Упражнение «Убежище»

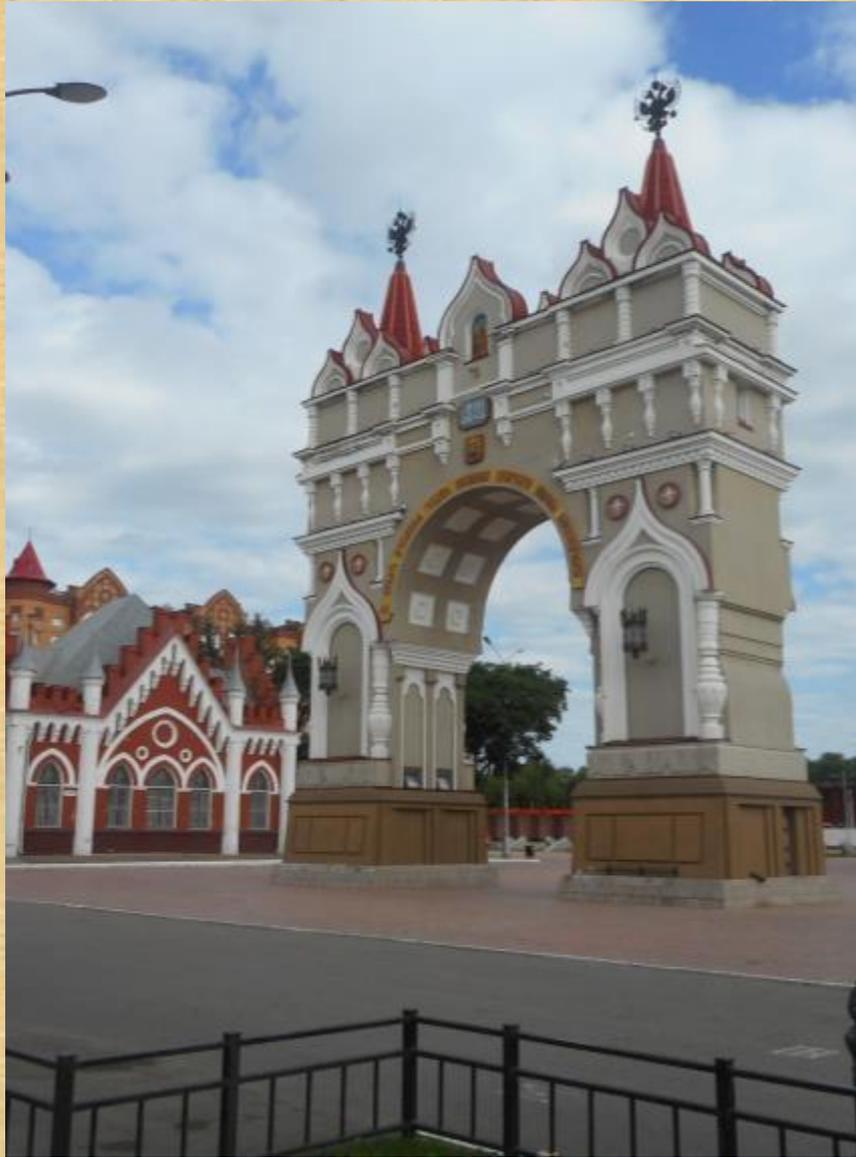
- Представьте себе, что у вас надежное и удобное убежище, в котором вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит.
- Не обязательно, чтобы это место существовало в жизни, придумайте его.
- Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище.
- В течение дня каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представьте себе свое убежище.



Упражнение «Настроение»

- Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами чистый лист бумаги. Нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на бумагу, стараясь «выплеснуть» его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа и вы не почувствуете успокоение.
- Затем поверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны.
- После того как нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и бросьте его в урну. Все!

Упражнение «Отношение к проблеме»



- Займите удобную позу, закройте глаза.
- Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего.
- С помощью своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем
- Когда ваша картинка расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, подумайте о своей стране, ее огромных пространствах и людях. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.
- Двигаясь дальше к расширению «картинки», подумайте о нашей Солнечной системе. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» относительно каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю.
- Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме

Упражнение «Самооценка»



- Возьмите чистый лист бумаги и вертикальной чертой разделите ее пополам. В левой части листа перечислите свои собственные недостатки, нумеруя их по порядку.
- В течение 10 минут напишите все свои отрицательные качества.
- После того как вы зафиксировали свои недостатки и пронумеровали их, обратитесь к правой стороне листа. Теперь попробуйте каждое отрицательное перевести в положительное, которое запишите в правой части, сохраняя нумерацию.

Например:

Вспыльчивость – Энергичность

**Недоверчивость – Жизненный
опыт и глубина**

**Мнительность – Тонкость,
чувствительность, ранимость**



Отличного дня!