

Консультация для педагогов и родителей: «Как снять эмоциональное напряжение после тяжелого рабочего дня».

Подготовила
педагог-психолог
Ситникова Елена Викторовна

Часто переделав за день, уйму дел, пообщавшись с разными людьми, испытав массу эмоций – положительных и не очень приятных, хочется провести остаток дня в спокойной умиротворенной остановке, пообщаться с приятными людьми и погрузиться в сладкий крепкий сон. Но зачастую вместо блаженного сна начинается поток мыслей и переживаний, погружение в анализ прошедшего дня и активная мыслительная подготовка к завтрашнему дню. И так проходит день за днем. Растет беспокойство и недовольство собой, боязнь не справиться с ситуацией, вы все более подавлены и теряете энергию. Так и до стресса совсем недалеко. Чтобы справиться с ситуацией, нужно научиться контролировать свои эмоции и научиться снимать нервное напряжение после напряженного рабочего дня.

Мы будем учиться снимать стресс естественными методами релаксации. Итак, приступим.

Очистите голову от неприятных мыслей

Хоть звучит банально, но далеко не каждому удастся помнить об этом всегда и мы начинаем пережевывать в мозгу надоедливую жвачку мыслей о неприятных событиях текущего дня и никак не можем остановиться. Это очень сильно изматывает и ввергает в уныние и никак не способствует избавлению от стресса.

Ключ — обдумайте завтра, а сейчас, переключите внимание на что-нибудь другое.

Избавляйтесь от негативных мыслей. Очистите свою голову. Это может казаться не так легко, но умение контролировать свой ум появляется во время медитации.

Практикуйте техники релаксации, медитируйте

Даже один отдельный сеанс медитации несет пользу — вы испытываете сильное расслабление и забываете о проблемах, главное сосредоточиться и не пускать в свою голову мысли о том, что происходило с вами сегодня. Это очень сложно сделать: мысли все равно будут приходить, но старайтесь хотя бы на какое-то время ни о чем не думать и переключить внимание на мантру или на образ.

Наедине с собой

В жизни бывают ситуации, когда эмоции требуют выхода наружу, причем без промедления. Лучше всего это сделать, оставшись наедине с собой, когда можно, не стесняясь, покричите во все горло, кинуть что-нибудь тяжелое или даже разбить, поколотить по столу, а лучше выплеснуть эмоции с помощью боксерской груши, лишь бы это принесло вам облегчение. Если вы по натуре человек спокойный, и крики и битье посуды не ваш метод, попробуйте дыхательную гимнастику. Для этого следует сделать глубокий вдох носом и резкий выдох, после чего задержать дыхание, насколько возможно и только потом вдохнуть снова. Прodelать так следует 3 раза, каждый раз увеличивая время задержки дыхания. Такое дыхание помогает расслабиться и быстро снять нервное напряжение.

Некоторым людям, для того чтобы снять стресс, необходимо попросту поплакать. Плач избавляет организм от токсинов и снимает напряжение. Так что если хочется плакать, плачьте.

Смена обстановки

Для того чтобы отвлечься от неприятной ситуации, лучше всего сменить обстановку. Для этого прекрасно подойдут разнообразные увеселения и удовольствия. Сходите в магазин, в кафе с друзьями, посетите выставку или просто выйдите из дому «в люди». Пообщайтесь, поднимите себе настроение.

Чтение книг

Отвлечься от реальности, тяготящих проблем и забот поможет чтение увлекательной книги. Главное - разместиться поудобней в уютном кресле, прежде чем приступить к вдумчивому чтению.

Придумайте хобби

Отличное средство для снятия напряжения и способ избавления от негативных мыслей – любимое занятие в часы досуга, то есть хобби. Если у вас его нет, пора им обзавестись. Это могут быть лыжные прогулки или катание на коньках: час-другой на свежем воздухе вполне достаточно, чтобы поднять настроение и привести в тонус весь организм. А может быть, вы давно мечтали записаться на уроки танцев? Давно доказано, что танцы прекрасно и комплексно действуют на весь организм. Чтобы снять физическую усталость, попробуйте посещать баню или инфракрасную сауну (для тех, кто не любит жару и духоту) – расслабление и прилив жизненной энергии вам обеспечены.

Занимайтесь спортом

Во время физических нагрузок выделяются эндорфины — гормоны счастья. Занимаясь спортом вы получаете прилив хорошего настроения плюс укрепляете организм. Это очень действенное средство. Спорт укрепляет вас морально: в здоровом теле — здоровый дух. То есть занятия спортом также как и занятия медитацией формируют в вас долгосрочную способность сопротивляться стрессу в течение дня.

Принимайте контрастный душ. Водные процедуры

Контрастный душ является мягким и доступным средством закаливания организма, им может заниматься каждый. Эта процедура не только способна снять стресс и повысить настроение, но также сильно закаляет организм.

Не только контрастный душ, но и любые водные процедуры могут оказать помощь при снятии напряжения, как то горячая ванна, купание в водоеме, посещение бассейна, и т.д.

Слушайте музыку

Любую, которая вам нравится. Удовольствие, которое вы получаете от прослушивания музыки тоже напрямую связана с химическими процессами в мозгу. Они запускаются гармоничной последовательностью звуков (или не совсем гармоничной — зависит от вашего вкуса) и вызывают ощущение счастья и эйфории. Даже

грустная и мрачная музыка способна поднять настроение, при условии, что она вам нравится, как бы это парадоксально не звучало. Перед прослушиванием музыки рекомендую предварительно приняв лежачее положение в удобной позе. При этом старайтесь расслабиться и «выдержать» хотя бы 20 минут, попытайтесь забыть о всех проблемах и ничего не обдумывайте, «растворитесь» в музыке.

Созерцательные упражнения во время прогулок

Чтобы снять стресс можно немножко пройтись и подышать. Лучше выбрать спокойное и тихое место, например, парк. Избегайте шумихи и большого скопления народа. Во время прогулки, опять же, старайтесь расслабиться, освободиться от мыслей, больше смотрите по сторонам, направьте свой взгляд во вне, а не внутрь себя и своих проблем. Созерцательные упражнения хорошо способствуют успокоению. Сядьте на лавку и смотрите на дерево, вглядывайтесь в каждые его изгиб, старайтесь чтобы больше ничего не занимало ваше внимание определенное время.

Начинайте расслабляться уже в дороге после работы

Уже в дороге начинайте, отключайте мысли о работе и о текущих проблемах, абстрагируйтесь от происходящего, не поддавайтесь всеобщей злобе и нервозности, атмосфера которых, как правило, царит в общественном транспорте и на дорогах. Будьте спокойны, старайтесь подавлять внутри себя те импульсы, которые приводят к тому, что вы начинаете злиться на кого-то и ругаться вслух или про себя. Пускай злятся и нервничают другие в ущерб себе самим, но не вы!

Работа — это ерунда

Работа это просто способ добыть деньги, не воспринимайте ее всерьез. Это не значит что к ней не надо подходить ответственно, это значит что для нее нужно определить место в вашей жизни, и не допускать того чтобы она выходила за границы той области, где вы ее локализовали.

Человеческие отношения — это пустяки

То, что о вас думают окружающие, ваши коллеги это их личное дело и их восприятие вас, к тому же оно может быть искажено особенностями личности воспринимающего. Меньше переживайте по поводу того что думают окружающие вас чужие люди о вас.

Не принимайте участия в склоках и разборках.

Старайтесь вести себя так чтобы негатив других людей не цеплялся к вам.

Больше улыбайтесь!

И вообще, чаще улыбайтесь! Улыбка — волшебная вещь! Она способно обезоружить любого и отбить у него желание посылать волны негатива в вашу сторону.

Вот, пожалуй, и все.