

Вправи на зняття психічного напруження



Вправа «Самоконтроль зовнішнього прояву емоцій»

В момент дії стресових факторів, при зростанні емоційного напруження, необхідно запустити питання самоконтролю:

«Як виглядає моє обличчя? Чи стиснуті мої зуби? Як я сиджу? Як я дихаю?».

Якщо виявлені ознаки напруження, необхідно:

1. Довільно розслабити м'язи, для розслаблення м'язів використовуйте наступні формули: м'язи обличчя розслаблені; брови вільно розведені; лоб розгладжений; розслаблені м'язи щелепи; розслаблені м'язи рота; розслаблений язик, крила носа; все обличчя спокійне і розслаблене.
2. Зручно сісти, встати.
3. Зробити 2—3 глибоких вдихи і видихи.

Вправи «Розслаблення м'язів обличчя»

1. Завдання вправ — дати можливість усвідомити і запам'ятати відчуття розслаблених м'язів за контрастом з їх напруженням.
2. Кожна вправа складається з двох фаз — початкової (напруження) і наступної (розслаблення).
3. Напруження обраного м'яза чи групи м'язів повинне наростати плавно, «скидання» напруження здійснюється різко.
4. Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом.

5. Вправу не слід виконувати безпосередньо перед сном, оскільки м'язове напруження має збуджуючу дію.

6. Кожна вправа повторюється 2—3 рази.

Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути до того, щоб м'язи, які не задіюються в даний момент, були розслаблені.

«Маска подиву». Заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови. (Пауза 15 секунд.)

«Жмурки» — вправа для очей. З повільним видихом, м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей і, нарешті, замружити їх так, начебто в них потрапило мило, мружитися якнайсильніше. Вимовити про себе: «Повіки напружені». Потім — секундна затримка подиху, вільний видих і розслаблення м'язів повік. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

«Обурення» — вправа для носа. Округлити крила носа і напружити їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Вимовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Вимовивши про себе: «Крила носа розслаблені».

«Маска поцілунку». Одночасно з вдихом поступово стискати губи, начебто для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати подих, з вільним видихом розслабити м'язи. Вимовити: «М'язи рота розслаблені».

«Маска сміху». Злегка примружити очі, на вдиху поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити напружені м'язи обличчя. Повторити вправу кілька разів.

«Маска невдоволення». З вдихом поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, напружити м'язи підборіддя й опустити кути рота — зробити маску невдоволення, зафіксувати напруження. Вимовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом розслабити м'язи обличчя — розімкнути зуби. Вимовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені».

Після деякого тренування легко вдається подумки керувати розслабленням всіх м'язів.

Вправа на самостійне швидке зняття напруження в 12 точках

Для зняття напруження необхідно почати повільні кругові рухи очима — двічі в одному напрямку і двічі в іншому. Сконцентрувати увагу на віддаленому предметі, а потім переключити її на предмет, що знаходиться

близько. Насупитися, напружуючи м'язи коло очей, а потім розслабитися. Після цього кілька разів широко позіхнути. Розслабити шию, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею зі сторони в сторону. Підняти плечі до рівня вух і повільно опустити. Розслабити зап'ястя і покрутити ними. Стиснути і розтиснути кулаки, розслаблюючи кисті рук. Зробити три глибоких вдихи і м'яко прогнутися в хребті вперед — назад, із сторони в сторону. Напружте і розслабте сідниці, а потім ікри ніг. Покрутіть ступнями, стисніть пальці ніг таким чином, щоб ступні вигнулися догори. Після виконання цієї вправи, ваше тіло звільниться від напруження в дванадцятьох основних точках.

Дихальні вправи

Незважаючи на величезну кількість досліджень з фізіології дихання, спеціалісти поки що не прийшли до єдиної думки про його оптимальний режим. Порад «дихайте глибше» не менше, ніж «дихайте поверхнево». Всім відомо, що диханням керує нервова система. І за кількістю вдихів та видихів можна визначити силу нервової системи. Люди зі слабкою нервовою системою дихають на 12 % частіше, ніж люди з сильною нервовою системою. Логічно, що якщо людина займається довільною регуляцією дихання, яка спрямована на зниження його частоти, то її нервова система стає міцнішою.

У дихальних шляхах знаходяться закінчення вегетативної нервової системи. І на даний час вченими встановлено механізм спрямованого впливу дихальної гімнастики на тонус нервової системи.

Виявляється, що при частому і поверхневому диханні збудження певних нервових центрів підвищується, а при глибокому — навпаки, знижується. Вдих збуджує закінчення симпатичного нерва, який активізує діяльність внутрішніх органів. Видих збуджує блукаючий нерв, який, як правило, відповідальний за гальмівний вплив. Тому, якщо збільшити вдих і вкоротити видих, відбудеться мобілізація функцій симпатичної і всієї нервової системи. Це дихання називають мобілізуючим, і застосовують тоді, коли людині треба швидко підняти тонус, налаштуватися на роботу. З допомогою дихання можна так само швидко досягти заспокоєння нервової системи. Для цього використовують заспокійливе дихання. Воно полягає у відносному вкороченні вдиху, збільшенні видиху і паузи після нього. Фактично видих збільшується до тих пір, поки він не стане вдвічі довшим за вдих. Заспокійливе дихання корисно використовувати після інтенсивних фізичних навантажень та стресів. Крім заспокійливого та мобілізуючого, існують чотири основні типи дихання, що мають значення при навчанні довільній регуляції дихання — ключичне, грудне, черевне і повне.

Ключичне дихання є найбільш коротким і поверхневим. Під час дихання, відбувається легке підняття ключиць догори із невеликим розширенням грудної клітки на вдиху.

Грудне — це більш глибоке дихання. Воно починається із скорочення міжреберних м'язів, які розширюють грудну клітку вгору та вширину. При цьому типі дихання спостерігається очевидне розширення грудної клітки і підняття ключиць на вдих. Цей тип дихання зустрічається найчастіше.

Черевне дихання — найглибше із цих трьох типів. Характерне для чоловіків. Під час дихання повітрям наповнюються нижні відділи легень: діафрагма опускається а живіт надувається. Рух діафрагми є основного причиною глибокого вдиху. В залежності від вдиху чи видиху, внутрішньочеревний тиск змінюється, і, таким чином, правильне черевне дихання здійснює масажуючий вплив на органи черевної порожнини.

Глибоке дихання включає в себе всі ці три види дихання, об'єднуючи їх в одне ціле. Воно починається з черевного(нижнього) і закінчується ключичним (верхнім) диханням. В процесі такого комбінованого дихання, жодна ділянка легень не залишається незаповненою повітрям. Глибоке дихання використовують з метою швидко викликати стан розслаблення і заспокоєння в стресових ситуаціях.

Обов'язкові вимоги до дихальних вправ. Хребет повинен знаходитись в чітко вертикальному або горизонтальному положенні. Якщо спина пряма то м'язи грудної клітки, живота та діафрагми можуть легко функціонувати. Спробуйте спочатку глибоко вдихнути, згорбившись і опустивши плечі, а потім вирівнявшись і розправивши їх, і ви самі відчуєте надзвичайну різницю. Дуже важливе правильне положення голови - її необхідно тримати прямо і вільно. В такому положенні вона в певній мірі витягує вгору грудну клітку. Шия не повинна бути напруженою.

Методика виконання дихальних вправ.

- Сядьте на стілець (боком до спинки), випряміть спину, розслабте м'язи шиї.
- Руки вільно покладіть на коліна і закрийте очі (щоб ніяка візуальна інформація не заважала нам зосередились). Зосередьтесь тільки на своєму диханні.

- Протягом декількох хвилин просто контролюйте своє дихання. Відчуйте, що повітря, яке ви вдихаєте, більш холодне, ніж те що ви видихаєте.
- Тепер зверніть увагу на те, щоб під час вдиху і видиху не задіявалися допоміжні дихальні м'язи, особливо на вдиху не слід розправляти плечі. Вони мають бути розслаблені, опущені і злегка відведені назад.

Вправа « Черевне (нижнє) дихання»

Для більш повного засвоєння вправи, рекомендується класти долоні на живіт і слідкувати за підняттям та опусканням черевної стінки. Вихідне положення те саме. Зробити повний видих, при цьому ввібравши живіт всередину (діафрагма піднімається вгору). Повільно вдихнути повітря через ніс, випнувши живіт (діафрагма опускається), не рухаючи грудною кліткою і руками. Знову видихнути повітря — живіт вбирається глибоко всередину.

Вправа «Заспокійливе дихання»

Даний тип дихання використовується в різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження і нервового напруження. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитись перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих – довше на 1 – 2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується.

Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтесь стресового напруження.

Перша цифра(кількість секунд) - вдих, друга - видих, в дужках – затримка дихання: 4 - 4(2), 4 - 5(2), 4 - 6(2), 4 - 7(2), 4 - 8(2), 4 - 8(2), 5 - 8(2), 6 - 8(3), 7 - 8(3), 8 - 8(4), 8 - 8(4), 7 - 8(3), 6 - 7(3), 5 - 6(2), 4 - 5(2).

Вправа «Повітряна кулька»

Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня — це надута

кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.

Вправи на управління емоціями

Отже, для того, щоб вважати, що ви керуєте емоціями, ви повинні вміти наступне: викликати емоцію; викликати її за бажанням в будь-якому контексті; утримувати її потрібний час (а не лише ввійшов-вийшов); виходити з неї (для декотрих емоцій це важливіше, ніж входити); довільно керувати її інтенсивністю (наприклад, вміти радіти слабо, сильно і дуже сильно); відділяти одну емоцію від іншої.

Вправи на візуалізацію

Образи пам'яті, що штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною. Техніки можуть застосовуватися як у груповій роботі, так і індивідуально, в моменти нетривалого відпочинку (наприклад, на перервах, у транспорті і т.п.)

Вправа «Висока енергія»

Мета: заряд короткотривалої енергії і її оптимальне використання.
Необхідний час: 3 хв. Уявіть собі яскраве нічне зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її... Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити. Сміливіше, не чекайте, дійте!

Вправа «Поплавець в океані»

Сядьте зручно. Дихання спокійне та рівне. Закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що ви маленький поплавець в океані. У вас немає мети, компасу, карти, керма, весел. Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову виринаете на поверхню... Спробуйте відчувати ці поштовхи і виринання... Відчуйте рухи хвиль, тепло сонця, краплі дощу... пружність товщі моря під вами, яка підтримує вас. Прислухайтеся до свого тіла, які відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?