Напряжение под контролем

Учебный год подходит к концу, уровень напряжения и переживаний возрастает.

Май/июнь - непростое время для педагогов, студентов и их родителей! Впереди экзамены, отчеты, выпускные…Все это требует от Вас, эмоциональных вложений и может стать причиной стресса.

В связи с эти предлагаю Вам несколько техник для быстрого снятия нервного напряжения:

- «Три чувства»

  Суть: переключить эмоциональное состояние из одного в другое, помогает вернуться в «здесь и сейчас» и снизить тревогу.

  Как выполнять: в момент, когда чувствуете напряжение, беспокойство или гнев, отметьте вокруг себя:

  пять предметов, которые Вы можете рассмотреть;
  четыре звука, которые Вы слышите;
  три предмета с разной фактурой, к которым можно прикоснуться.

- Визуализация

  Суть: создать мысленный образ, чтобы перенестись в спокойное место.

  Как выполнять: найдите тихое место, где Вас никто не потревожит, закройте глаза и начните представлять пространство, где Вы чувствуете себя в безопасности. Чтобы расслабиться, задействуйте как можно больше чувств. Например, если представляете себя на берегу океана, фокусируйтесь на звуках, запахах, телесных и вкусовых ощущениях.

- « Свободное письмо»

  Суть: «слить» напряжение и стресс на бумагу.

  Как выполнять: возьмите лист бумаги, установите таймер на 5-10 мин. и начните писать. Выгружайте на бумагу все, что тревожит Вас в данный момент. Без оценки и без остановки. Просто фиксируйте поток сознания. Отпускайте гнетущие мысли и чувства.