

Техника 2. «Лейбл, или Ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть вами. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль, но еще и произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто бы брызнули на нее краской из баллончика, поместили ее (ядовито-зеленой, канареечно-желтой...) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют над вами власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

Техника 3. Преувеличение

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Антистрессовая гимнастика



1. Несколько раз приподнимите и опустите плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч и застывшей шеи, поворачивайте ими.
2. Ненадолго присядьте, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.
3. Посмотрите вверх и протяните руки, стараясь «достать до неба» - сначала одной рукой, затем другой, и обеими вместе.

4. Потрите голову и ощупайте ее всю подушечками пальцев.
5. Потяните себя за волосы. Затем опустите руки - уф-фы!
6. Сожмите рукой челюсть. Ощупайте ее кончиками пальцев (это упражнение особенно хорошо для тех, кто привык сжимать челюсти и скрипеть зубами).
7. Сожмите челюсти, потом широко раскройте рот, представьте себе, что находитесь на сцене Большого театра и произнесите: «Аааааа!»
8. Зажмурьте глаза, а потом широко раскройте. Повторите это несколько раз.
9. Закройте глаза и медленно сделайте вдох и выдох, сосредоточившись на том, как воздух проходит через ноздри. По возможности представьте себе что-нибудь приятное.

Стресс является неизбежным явлением, сопровождающим жизнь любого человека. Но понимание его происхождения, источника и способов борьбы с проблемами может помочь легче преодолевать любые стрессовые события, успешно избавляться от ненужного стресса.



**Советы
Психолога
при СТРЕССАХ**

ГБПОУ «КТК»
Педагог-психолог Белоусова Л.В.

Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Симптомы стресса найдут у себя многие – это нарушение концентрации внимания, агрессивность, тревожность без повода, бессонница, депрессия, постоянное гнетущее чувство вины.

Стресс возникает в результате состояния напряженности из-за сложной ситуации, в которую попадает человек, и с которой ему сложно справиться. Это может быть ответ на слишком большую физическую или психическую нагрузку; попадание в новые, неизвестные условия; опасность, «сильные эмоции», состояние здоровья и даже усталость.

Рассмотри психологические приемы снятия стрессов:

➔ **Упражнение «Шарик»**

Представь, что у тебя в животе воздушный шарик. Но он пока маленький, не надутый. Надо наполнить его воздухом. Вдохни животом поглубже, чтобы твой воздушный шарик стал большим. Постепенно дыхание выравнивается и человек успокоится.

➔ **Упражнение «Мыльные пузыри»**

Если вы чего-то боитесь, попробуйте условно изобразить себя на листе бумаги. С одной стороны нарисуйте мыльные пузыри, вылетающие из вашей головы. В каждом из них напишете фразу: «Я не могу», «Я не справлюсь», «У меня не получится». А с другой – входящие в голову стрелы со

словами «Я могу», «Я справлюсь», «У меня все получится».

➔ **Упражнение «Самооценка»**

Для повышения самооценки придумайте для себя девиз, можно, состоящий из двух слов – своего имени и наиболее подходящего определения, начинающегося с той же буквы, и нарисовать символ. Например, «отважный Олег», символ – шпага. Фразы «Умею», «буду», «могу» - формула оптимиста.

➔ **Упражнения на снижение гнева, агрессии, напряжения «Выпусти пар»**

Наедине с собой выскажите все, что накопилось в адрес обидчика; рвите газету, комкайте бумагу, громко пойте, кричите, нарисуйте обидчика и свое чувство гнева, затем порвите рисунок.

➔ **Упражнение «Муха»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

➔ **Упражнение «Лимон»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь

представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

➔ **Упражнение «Сосулька»**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.



Техники самопомощи

Техника 1. «Отрезаю проблему».

Нарисуйте свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток.

Под изображением напишите: «Моя проблема». Или назовите ее более конкретно. Слева под изображением нарисуйте себя и напишите свое имя (можно использовать фотографию).

Затем возьмите ножницы и отрежьте клубок, то есть свою проблему. Вы наглядно увидели, что проблемы не стало. Одним движением ножниц вы просто отрезали ее

от себя. Именно это действие поможет
вашему мозгу легко распутать создавшу-
юся затруднительную ситуацию!