

Способы снятия стрессовых состояний

1. **Нерациональные** способы не ведут к устранению стресса (прием алкоголя, курение, уход в мистику, попытки «не думать» о неприятностях, молчаливый гнев, конфликты с окружающими).

2. **Рациональные** способы борьбы со стрессом:

- воздействие на **соматику** (двигательная терапия, дыхательная гимнастика, расслабление, водные процедуры);
- воздействие на эмоции (**смехотерапия, цветотерапия, ароматерапия, арттерапия**);
- психологические способы (**аутогенная тренировка, тренинг, переосмысление проблемы**).

Мир уцелел, потому что смеялся (советы психолога)

С неудачей и плохим настроением можно справиться с помощью **УЛЫБКИ**. Найдите время в течение дня и посидите с закрытыми глазами несколько минут. Старайтесь ни о чем не думать, но при этом на вашем лице непременно должна быть **УЛЫБКА**. Если вам удастся удержать ее пять минут, вы сразу почувствуете, насколько улучшилось ваше настроение и физическое самочувствие. Повторите эту процедуру в течение недели - эффект будет потрясающим, потому что, даже «искусственная» **УЛЫБКА** активизирует внутренние резервы организма.

С юмором у нас все хорошо, без юмора у нас плохо

Кинезиологические упражнения

(кинезотерапия - лечение движением)

- **«Лезгинка»**. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8- раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
- **«Ухо-нос»**.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
- **«Змейка»**. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении участвуют все пальцы.
- **«Медуза»**. Сидя на стуле, совершайте движения руками, подражая медузе, плавающей в воде
- **«Снеговик»**. Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

Ароматерапия

(рациональный способ снятия эмоционального напряжения)

Самые первые методы ароматерапии были разработаны древними египтянами. В наше время обонянию не придается большого значения. Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

Тонизируют нервную систему	Успокаивают нервную систему
Базилек, кедр, кориандр, лимон, эвкалипт, сосна, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, кедр, лимонник, мандарин, апельсин, корица,	Мята, лаванда, тимьян, герань, мелисса, ваниль, лотос, сандал, ладон, роза, мускат

Учимся расслабляться

Мало что может сравниться по эффективности снижения напряжения, чем баня или сауна. Однако, не у всех есть возможность отправиться туда по первому желанию, а ждать выходных нет сил. Что делать? Расслабимся дома. Тем более, что это займет минимум времени и денег.

Спа-ванна. Для общей ванны достаточно всего 10 капель эфирного масла (смесь «Антистресс»: 3 капли масла лаванды, 2 капли масла пачули, 2 капли масла бергамота, 3 капли масла розы). Для равномерного распределения масла подставьте бутылочку со смесью под струю воды. Включите спокойную музыку и... Через 15-20 минут Вы почувствуете себя отдохнувшими, расслабившимися и бодрыми одновременно. Оригинальные композиции, добавляемые в воду, оказывают благоприятное воздействие. В организме запускаются сложные биологические процессы, и возникают импульсы, способствующие повышению его защитных сил.

Алгоритм ревизии своих взглядов

Шаг 1. Выработайте новые, позитивные убеждения. Делайте это, даже если Вы пока не очень во что-то верите. Напомните себе, что можно укрепить в подсознании любую мысль или идею, и мозг воспримет ее, надо только передать ее через ощущения, повторив несколько раз.

Шаг 2. Выберите область жизни, в которой Вы испытываете сложности, будь то профессиональная сфера, финансы, взаимоотношения, здоровье и т.д. Запишите все свои мнения по этому поводу. Будьте откровенны: не пишите о том, что, на Ваш взгляд, Вы должны были бы подумать или о том, что Вам кажется правильным. Пишите только то, что Вы думаете на самом деле. Закончив, постарайтесь отыскать вредные убеждения. Вас не должно интересовать сейчас, верны они или нет. Ваша задача - найти их.

Шаг 3. Рядом с каждым вредным убеждением напишите новое, позитивное. Например:

- не вижу способа правильно распланировать свой день	+я могу распределить свое время для труда и отдыха
- нет возможности заработать	+ я найду способ хорошо заработать
- трудно знакомиться с людьми	+ знакомиться с людьми просто
- я никогда не выйду в люди	+ я добьюсь успеха
- у меня нет времени работать над этим	+я найду время для этого!

Робкие мысли создают робкого человека..

Слабые - безвольного.

Неосуществимые - непрактичного.

Беспомощные - беспомощного.

Сильные - решительного.

Целенаправленные - целеустремленного.

Три концепции, повышающие самооценку

Жизнь полна периодически возникающими разочарованиями, поражениями, проблемами и, если не быть осторожным, этот груз просто утянет на дно. Необходимо повышать самооценку, чтобы поддержать в себе энергию.

1. Вы уникальны. На свете нет даже двух одинаковых камней, а тем более - одинаковых людей. Именно в неповторимости, непохожести на других - наша ценность. Радуйтесь мысли, что живете на Земле и что Вы хороши таким, каковы есть. Держитесь с достоинством.

2. Жизнь предоставляет безграничные возможности и варианты, и слишком часто мы, погрязнув в обыденности и рутине, упускаем из виду то, чего можем достигнуть, приложив усилия.

3. У Вас безграничная власть над собой. Никто не может диктовать Вам, как или о чем думать. Вы и только Вы определяете, что делать с этой властью. Вы в состоянии создать, построить или стабилизировать любую область своей жизни.

Вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то стакан, ваза или русло реки. Точно так же Ваше сознание будет творить в зависимости от того, какие образы Вы заложите в него.

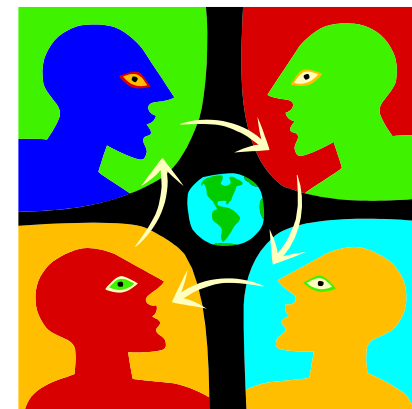
**Ваша жизнь - в Ваших руках, и только Вы можете сделать ее такой, какой пожелаете.
Верьте в себя!**

В мире мудрых мыслей

- Люди часто заполняют гневом пробелы в своем рассудке. (Олджер)
- Мало владеть состоянием, надо еще владеть собой! (Беспорная истина)
- Как правило, о человеке можно судить по тому, над, чем он смеется (Мизнер)
- В ссорах да во вздорах пути не бывает (Народная мудрость)
- Из двух ссорящихся виноват тот, кто умнее (Г.Гете)

ГУО
«Турецкий учебно-педагогический
комплекс детский сад-средняя школа»»

**Сильнее всех
владеющий собой**



**Рациональные способы
снятия стресса**

2017г.