

ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ

(вправи для зняття психоемоційного напруження)



Юлія СТАРОВА

Практичний психолог ВСП "ГПФК МДУ"

Вправа «Релаксація на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс вправ можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для оточуючих.

- Так сильно, як можете, напружте пальці ніг, а потім розслабте їх.
- Напружте й розслабте ступні ніг.
- Напружте й розслабте гомілки.
- Напружте й розслабте коліна.
- Напружте й розслабте стегна.
- Напружте й розслабте сідничні м'язи.
- Напружте й розслабте живіт.
- Розслабте спину й плечі.
- Розслабте кисті рук.
- Розслабте передпліччя.
- Розслабте шию.
- Розслабте лицьові м'язи.



Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись цілковитим спокоєм. Коли вам здасться, що повільно плывете, – ви повністю розслабилися.

«ДИХАННЯ НА 5»

- зробіть вдих на рахунок 5;
- затримайте дихання на 5 секунд;
- видих на рахунок 5;
- повторити 5-8 разів.

Зосередьтеся на тому, щоб глибоко вдихати й видихати через рот, відчуваючи, як повітря повільно наповнює ваші груди та живіт, а потім повільно видихайте.



ДИХАЛЬНА ВПРАВА «КУЛЬБАБКА»

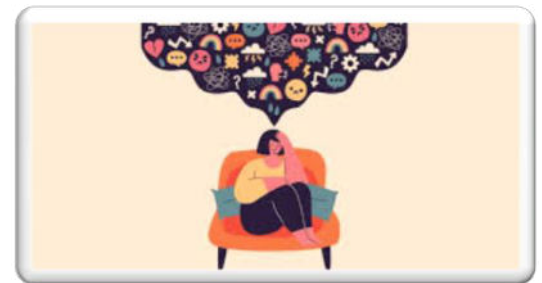
Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо). Завдання: подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1-3 рази.



ТЕХНІКА «ЧАС ДЛЯ ПЕРЕЖИВАНЬ»

Ситуація, яка захопила нашу країну, продукує дуже багато переживань про майбутнє, які викликають стрес та тривогу. Якщо заповнити свій день цими переживаннями, то у нас не буде часу для супротиву викликам сьогодення. Тому дуже важливо виділяти обмежену кількість часу для самих переживань та більше діяти для вирішення реальних викликів і проблем. Сам процес переживання не вирішує того, що відбувається у реальності, лише забирає дорогоцінні ресурси та енергію. Для того, щоб взяти під контроль ваші тривожні переживання, рекомендуємо такі кроки:

Визначте конкретний час у кожному дні, коли ви вільні та можете приділити 15-30 хвилин своїм тривожним переживанням. У цей час ви маєте приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням. Наприклад: 15 хв., коли їду в транспорті (не за кермом), або вдома на дивані з 21:00 до 21:15.



Відтермінувати переживання. Щоразу, коли ви помічаєте, що переживання приходять до вас, скажіть собі: «Стоп, це просто думки, я зараз не буду включатися в це, я буду мати можливість попереживати у призначений для цього час». І можете записувати те, про що турбуєтеся, щоб не забути.

Перемкніть увагу на ту діяльність, яка є для вас корисною (робоча задача, прогулянка, розмова, перегляд фільму тощо). Якщо ви не будете перемикати увагу, то думки продовжуватимуть атакувати вас.

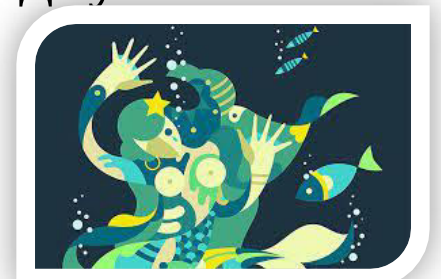
Якщо вони повертаються знову, повторіть попередні 2 кроки. У зазначений час ви можете дозволити собі переживати про те, що відклали, протягом виділеного часу.

Важливо! Якщо ви забули попереживати у запланований час, переносьте «час для переживань» на наступний день.



ТЕХНІКА ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ «Я ШПИГУЮ ЗА УСІМ ЗЕЛЕНИМ»

- Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.
- Вимовте його уголос. Роздивіться уважно його властивості.
- Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?
- Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.
- Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

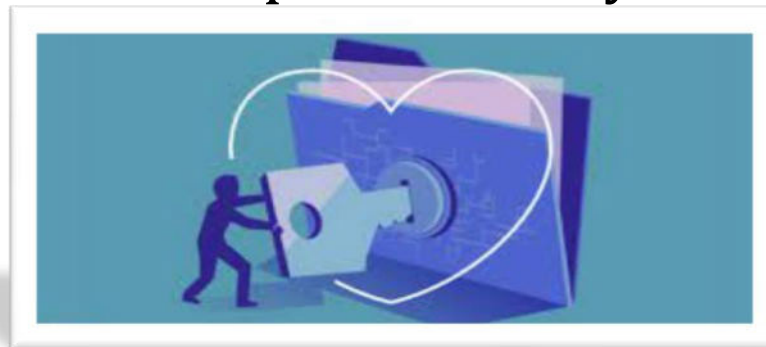


ВПРАВА “СТИРАННЯ ІНФОРМАЦІЇ”

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація.

Подумки візьміть гумку й послідовно «стирайте» з аркуша цю негативну інформацію, поки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «стирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.



ВПРАВА «НАСТРІЙ»

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз подивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, із задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хвилин, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

