

Снизить уровень тревожности
помогут релаксационные упражнения

Выберите место, где Вы можете расслабиться и побыть наедине с собой. Ваша основная задача - полное расслабление мышц, способствующее достижению душевного равновесия.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вверх. Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Примеры релаксационных упражнений

Горячий воздушный шар

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Путешествие в прошлое

Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими. Вспомните все в мельчайших подробностях. Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии. Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете). Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности. Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуации или перед трудным делом.

Материал подготовила педагог-психолог Попова М.В. Использовались: научные статьи и материалы сети Internet

Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания



Северодвинск

2025 г.

Общие рекомендации

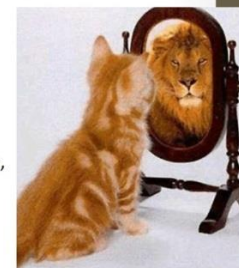
1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм — это залог здоровья и благополучия.
3. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
4. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромасламами.
5. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
6. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смойте» их, т.к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
7. Руководите своими эмоциями! Применяйте релаксационные упражнения.
8. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
9. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
10. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты. Посещайте, выставки, театр, концерты.
11. Обязательно хвалите себя! Улыбайтесь! Даже если не хочется.

12. Предпримите шаги для устранения причин напряжения. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
13. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
14. Устраивайте дни «информационного отдыха» от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.
15. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки — физическая культура и физический труд. Музыка, массаж, йога, дыхательная гимнастика, релаксация - это тоже психотерапия.
16. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
17. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными. Как можно чаще общайтесь с домашними любимцами.
18. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!
19. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
20. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

ТРИ ВАЖНЫХ МОМЕНТА ДЛЯ ПОНИМАНИЯ САМООЦЕНКИ.

- ❖ 1. Самооценка = успех/притязание.
Повысить самооценку можно либо добившись чего-то (УСПЕХ), либо снизив уровень притязаний.
- ❖ 2. Люди склонны оценивать себя так, как их оценивают другие.
- ❖ 3. Самооценка зависит от нашего отношения к собственным успехам и неудачам.



Способы повышения самооценки

1. Сконцентрируйся на своих «плюсах»: чем Ты отличаешься от других, и чем Ты интересен.
2. Признай свои «минусы» и не закидывайся на них. Постарайся понять их причину и избавиться от них.
3. Поставь перед собой цель: добивается успеха тот, кто знает путь к нему.
4. Верь в себя! Элементы аутотренинга тебе в этом помогут.
5. Научись заботиться о себе: о своем здоровье, внешнем виде.
6. Чаще улыбайся, если хочешь нравиться людям. Человек, который улыбается, всегда привлекателен.
7. Используй чувство юмора в общении с окружающими, умей посмеяться над собой вместо того, чтобы злиться в случаях неудач.
8. Уважай себя! Не будь «тряпкой», не позволяй себя унижать!