

РЕЛАКСАЦИЯ ПОСРЕДСТВОМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аутогенная тренировка — это релаксационная техника, состоящая из упражнений, вызывающих ощущение теплоты во всем теле и тяжести в конечностях и торсе, и визуализации, которая помогает расслабить сознание.

1. Можно представить, что вы на природе, около озера, на море, в горах. Представьте, как вы гуляете, глядя в небо. Представьте, какие звуки вы слышите, какие запахи вас окружают. Вы заметите, что с каждой минутой расслабляетесь. А теперь представьте свой дом. Зайдите в него, отдохните в одной из комнат. Почувствуете покой.

2. Можно представить циферблат со стрелкой, которая указывает на уровень вашего стресса. К примеру, стрелка на цифре 12.- максимум стресса. Оценив свой уровень, попробуйте перевести часы. Стрелку переводите к шести часам. Вместе с этим переводом ваш стресс уменьшится. Такое упражнение надо делать пять раз.

3. Представьте, что вы лежите на песке, около кромки моря. Каждая волна подступает к вам, окатывая водой. Потом волны возвращаются в море, унося с собой и стресс.

4. Представьте себя перышком, которое парит над землей. Вместе с перышком вы пробуете опускаться и подниматься, вместе с тем, расслабляетесь. Наконец, вы приземляетесь и касаетесь земли. Ложась на землю, вы ощущаете покой. Прочтите мантру на расслабление. Только потом, приступите к работе.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Наиболее доступным в качестве профилактических мер является также использование способов саморегуляции и восстановления себя.

Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом, детьми, внуками;
- рукоделие;
- общение с искусством.



ВИШЕНКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №4
г. КОВРОВ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ



**«Практические
рекомендации
по профилактике
стрессов»**

ВАШЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Если Вам не нравится работа или из-за нее Вы чувствуете себя плохо и не можете нормально действовать в ситуациях, определяющих Вашу профессиональную и семейную жизнь, Вы всегда можете уйти с такой работы. Или же Вы можете попросить снизить вашу нагрузку, или же попросить дать Вам другую работу в той же организации. Если Вы выгораете - необходимо научиться организовывать свое время и отказываться от дополнительных обязательств.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Дома **забудьте** о работе.

Пользуйтесь перерывом на ленч, обед и **не говорите** о делах в таких перерывах.

Делитесь своими переживаниями с кем-нибудь из близких.

Если вам предстоит удручающе-неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, **не откладывайте** его.

Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче с помощью **воспоминаний о былых успехах** – это действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед.



РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ

Регулярные занятия релаксацией мешают профессиональному стрессу вызвать у Вас заболевание, испортить отношения с коллегами или членами семьи, привести к злоупотреблению алкоголем и наркотиками и может предотвратить другие последствия профессионального стресса.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Найдите что-нибудь **смешное** в воздействующих на вас стрессах.

Попытайтесь увидеть **все так, как есть**.

Различайте **желание и потребность**. Например, высказывание: «Я должна закончить эту работу» скорее значит «Мне так хочется закончить эту работу», это будет более честно.



Отделяйте свою самооценку от работы. Если вам не удалось справиться с заданием, это не значит, что вы неудачник.

Оцените ситуацию и разработайте соответствующий способ копинга, т.е. **стратегию** (действия) преодоления стресса.

С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, **стоит ли сражаться**. Не вступай, в борьбу из-за безделиц.

Постоянно сосредоточивайте внимание на **светлых сторонах жизни** и старайтесь забывать о безнадежно-отвратительном и тягостном. Мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов—ведите счет лишь радостным дням».