Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

детский сад №62 «Жемчужинка»

**Консультация для воспитателей**

**«Приемы снятия психоэмоционального напряжения»**

**Педагог-психолог**

**Высшей квалификационной**

**категории**

**Дубовкина Е.В.**

Мытищи 2019

**Психоэмоциональное напряжение:**

**признаки, профилактика, приемы расслабления**

 **Эмоциональное напряжение** – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций.

 Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Эмоциональное напряжение ресурсно на определенном интервале времени. Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

 Часто  «психоэмоциональное напряжение» связывают с разнообразными неблагоприятными эмоциональными состояниями, связанными с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей:

- фрустрация (психическое состояние, которое создается при невозможности удовлетворения своих желаний и это состояние вызывает агрессию);

- дискомфорт;

- стресс,

- тревога,

- депрессия,

- состояние неудовлетворенности…

**Эмоциональное напряжение развивается в несколько стадий.**

1. ***Мобилизация активности.***

Происходит повышение физической и умственной работоспособности, возникает вдохновение при решении нестандартных, творческих задач или при дефиците времени. Если такая мобилизация организма недостаточна, возникает вторая стадия эмоционального напряжения.

1. ***Стеническая отрицательная эмоция.***

Происходит максимальная мобилизация всех ресурсов организма и сопровождается яркими эмоциональными реакциями  (злость, ярость, одержимость). Если и этого недостаточно, возникает третья стадия.

1. ***Астеническая отрицательная эмоция****.*

Проявляется в виде угнетения эмоциональных проявлений (тоска, "подкашиваются" ноги, "опускаются" руки). Эта стадия является своеобразным сигналом опасности, она призывает человека сделать другой выбор, отказаться от поставленной цели либо пойти другим путем к ее достижению. Игнорирование требований 3-й стадии неизбежно приводит к возникновению 4-й стадии.

1. ***Невроз:***

Отсутствие выбора, в свою очередь провоцирует психосоматические заболевания.

**Диагностика психоэмоционального напряжения:**

***Субъективные признаки психоэмоционального напряжения****:*

1. В области Чувств: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным
2. В области Мыслей: о несправедливости действий в отношении себя, не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оценённости окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.
3. В области Действий: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

***Объективные признаки психоэмоционального напряжения:***

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе.
7. Проявление упрямства.
8. Боязнь контактов, стремление к уединению.
9. Снижение массы тела или, напротив, проявление симптомов ожирения.
10. Повышенная тревожность.

 Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что человек находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

**Стратегии уменьшения эмоционального напряжения.**

**1. Дыхательные упражнения:**

Вдох состоят из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость. То есть, изменяя ритмику дыхания, можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое

**2. Массаж и самомассаж**

Задачами массажа здесь будут: нормализация психоэмоционального состояния, улучшение обменных процессов, метаболизма тканей, улучшение крово- и лимфообращения, снятие гипертонуса мышц, снятие образовавшейся доминанты в нервной системе, нормализация сна.

Методика массажа. Применяют поглаживание, растирание, неглубокое спокойное разминание. Исключаются ударные приемы и интенсивные техники. Массируют затылок, воротниковую область, спину, нижние конечности, грудная клетка, верхние конечности.

**3. Психологические упражнения, медитации.**

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят: клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Чтобы достичь максимального расслабления, нужно напрячься максимально сильно. Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Мышечная энергия», «Лимон» и др.

*Упражнение “Мышечная энергия”* (выработка навыков мышечного контроля)

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного. А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

*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» («Мороженое»)

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. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

*Упражнение «Воздушный шарик»*

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша со­считайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

*Упражнение «Семь свечей»*

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» *(Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатененном помещении).*

*Упражнение «Полет высоко в небо»*

Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

 **4. Аутогенная тренировка (АТ)**

Аутогенная тренировка дает возможность овладения эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

 Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую.

***Первая ступень*** состоит из 6 упражнений, воздействующих на вегетативные функции:

- *упражнение «Тяжесть»* — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище;

- *упражнение «Тепло»* — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, добиваясь ощущения тепла;

- *упражнение «Сердце»*— регуляция ритма сердцебиений;

- *упражнение «Дыхание»* — регуляция и нормализация дыхания;

- *упражнение «Тепло в области солнечного сплетения»* — вызов ощущения тепла в области брюшной полости;

- *упражнение «Прохлада в области лба»*— использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

***Вторая ступень*** — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие, как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно 30—40 секунд).

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), в дальнейшем целесообразно выполнять их сидя в удобной позе. Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки.

**5.Приемы экстренного снятия напряжения:**

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

*Упражнение «Абажур»*

Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...»

**Профилактика эмоционального напряжения**

1. **Стратегия разбивки и уменьшения.**

Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата. «Съесть всего слона сразу – невозможно, по частям и постепенно – можно». Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения.

2. **Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным**.

Уменьшение значимости. «Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы и лишения революционной борьбы. В повседневной жизни можно рассуждать так: «Проект, из-за которого я переживаю, намного меньше по сравнению с проектами всей организации».

1. **Установление определённости**.

Часто беспокойство возникает, когда недостаточно информации для принятия решения. Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости. «Знание – сила» и спокойствие, если есть понимание ситуации, прогнозирование результата, возможные варианты действий.

1. **Моделирование множества приемлемых результатов**.

Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам, при этом знать, как с максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

1. **Отложение на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации**.

Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность, вызванную необходимость действовать быстро.

1. **Физическая нагрузка.**

Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, беге. Любая двигательная активность уравновешивает эмоции, делает их более стабильными.

1. **Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания**.

Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако, это эффективный способ снижения эмоционального переживания. То, что есть в голове в виде образов, звуков, ощущений – не оформлено вербально, этому нет точного названия. Описав на бумаге своё состояние, вы сформулируете чётко, что есть в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.

1. **Юмор и работа с негативными эмоциями**.

Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции. Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям.