Рекомендации старшекласснику по саморегуляции

По материалам книги
«30 способов как снять стресс»
автор: Шрайнер К., 1993 г.

Ни один из способов саморегуляции не может служить в равной степени каждому человеку и соответствовать каждой проблеме. В процессе чтения постарайтесь найти те их них, которые соответствуют вашей индивидуальности и вашей жизненной ситуации. Остальные держите в резерве.

Способ «Передышка»

Обычно, когда мы расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из основных способов «выбросить из головы». Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. Вы сможете вернуться к ним, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до пяти, когда делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект). Представьте, что, когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

Передышка – это техника релаксации. Но вместе с тем она может сработать и как средство, отвлекающее внимание, уводящее мысли от наших проблем хотя бы на несколько минут.

Способ «Простые утверждения»

Этот способ относится к числу способов, снимающих напряжение. Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.
- Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы избежать стресса.
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

Способ «Снятие напряжения в 12 точках»

Выделяется своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела.

Несколько раз в день занимайтесь следующими упражнениями (всегда помните о своих физических возможностях)

1. Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.
2. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.
3. После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.
4. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.
5. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
6. Расслабьте запястья и поводите ими.
7. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
8. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.
9. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
10. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
11. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

(Если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности). Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точках тела. Вы также избавились от раздражения. Таким образом, вы достигли двойного эффекта.

Способ «Разминка»

Некоторым людям легче снимать напряжение в процессе движения, нежели в состоянии покоя. Попробуйте выразить свои чувства в физических упражнениях, занявшись гимнастикой или аэробикой, танцуя или борясь с воображаемым противником. Даже короткое активное действие (например, несколько приседаний) поднимет ваш тонус и изменит настроение. Эффективна быстрая ходьба, бег. При этом, конечно, позаботьтесь о том, чтобы не переутомиться.

Способ «Дыхание на счет 7 – 11»

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно сначала вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 на вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Многие люди находят его захватывающим. «Замедление дыхания помогло мне прийти в себя в течение нескольких минут, - написала одна студентка. –Есть что–то очень успокаивающее в этом долгом – долгом выдохе». Глубокий вдох смягчает напряжение, которое неизбежно появляется в межреберных мышцах. Растянутый во времени выдох расслабляет живот. Если вы почувствовали легкое головокружение, впервые попробовав этот способ, в следующий раз сократите период полного цикла и дышите менее глубоко.

Способ «Самомассаж»

Весьма эффективен при онемении мышц тела.

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время для миниотдыха и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот несколько из этих точек.

- Межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями.
- Задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой.

- Челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы.
- Плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами.
- Ступни ног: если вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

Более проникающий вариант самомассажа состоит в одновременном поглаживании рукой напряженной мышцы и воображении тепла, исходящего от руки и проникающего в напряженную область. Наиболее действенный, энергичный подход – слегка пошлепать себя, начиная с головы до кончиков пальцев ног. Это и расслабляет, и дает определенный заряд энергии.

Способ «Расслабление тела»

Состоит из трех ступеней, описанных в начале этой главы: настройки, подготовки и освобождения. Используя его, вы научитесь предвидеть и предотвращать стрессовые ситуации.

Если ваше тело напряглось в состоянии стресса или под давлением эмоционального расстройства:

1. Определите напряженную группу мышц, не предпринимая попыток расслабить их.
2. Постарайтесь почувствовать, как много энергии вы затрачиваете на мышечное напряжение.
3. Представьте себе, что ваши мышцы становятся мягкими и податливыми, как будто бы превращаются в глину или в теплый воск.