

# Позбуваємося нервово- психічного напруження



**Консультація для батьків та педагогів**



*Скористайтеся перевіреними техніками для саморегуляції: дихальними та релаксаційними вправами для всього тіла. Так, зможете регулювати власний психоемоційний стан і навчити цього інших.*

**Саморегуляція** - це управління своїм психоемоційним станом. Людина може досягти цього шляхом впливу на себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Природа людини така, що вона позасвідомо прагне комфорту, усунення неприємних відчуттів. Це - природні методи регуляції, які можуть включатися самі собою. Кожен із нас використовує багато методів саморегуляції: тривалий сон, смачна їжа, відпочинок на природі, спілкування з тваринами, танці, музика тощо. Є й інші **спонтанні, інтуїтивні способи** профілактики психічного напруження й втоми:

- плавати, танцювати, ходити або просто сидіти на лавці в парку;
- ласувати солодощами;
- раніше лягати спати;
- займатися фізкультурою чи прибиранням;
- слухати улюблену музику, читати книгу, декламувати вірш;
- говорити на абстрактну тему з будь-якою людиною, яка перебуває поруч - сусідом, колегою тощо;
- приймати гарячу ванну;
- перетворювати ситуацію неспіху на анекдот і сміятися;
- писати або малювати негативні емоції на аркуші паперу, а відтак рвати його, палити чи викидати;
- бити подушку.

Це хороші способи справлятися з напругою та втомою. Утім, здебільшого одномоментні. Постійне застосування може знизити їхню ефективність. Також їхня дієвість залежить від зовнішніх чинників - для когось музика, яку ви слухаєте, занадто гучна і вам зробили зауваження, чи нейтральна розмова раптом завершилася сваркою тощо.

Доцільно оволодіти такими способами зняття нервово-психічного напруження і втоми, які за допомогою тренувань можна довести до автоматизму. Для стресових ситуацій це надзвичайно важливо. Адже в таких ситуаціях організм концентрується, щоб вижити, і **важливими стають автоматичні дії**, зокрема це:

- керування диханням;
- управління м'язовими затисками - релаксація;
- самопрограмування - метод, пов'язаний із впливом слова;
- самосхвалення та самозаохочення;
- аутогенне тренування;
- метод концентрації;
- візуалізація - метод, пов'язаний з використанням образів.

Пропонуємо насамперед оволодіти вправами, які допоможуть вам керувати своїм диханням та знімати м'язові напруження та затиски. Ці вправи не

потребують жодних додаткових засобів і їх можна виконувати будь-де, навіть коли сидите за робочим столом.

### **Керуємо диханням**

Немає такого органа в тілі, який не потребував би дихання. Тому дихальна гімнастика оздоровлює всі системи організму: дихальну, кровоносну, травну, нервову. Далі - прості дихальні вправи, які можна використовувати як для заспокоєння, так і для надання тону організму.

Головне правило – дихати не грудьми, а животом, тому що, коли ми в стресі, то м'язи живота перебувають у напруженні і наше дихання стає поверховим. І лише, коли ми розслабимо м'язи живота і будемо дихати животом, ми можемо заспокоїтися.

### **ВПРАВИ ДЛЯ НАЛАШТУВАННЯ ЧИ ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ УВАГИ**

#### **Свічка**

Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть вдих і постарайтеся одним видихом задути свічку. Повторіть ще раз. А тепер уявіть собі п'ять маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху. Повторіть ще раз.

#### **Дихання на рахунок**

Сядьте, розслабтеся. Подихайте на рахунок:

- 1, 2, 3, 4 - вдих;
- 1, 2, 3 - затримайте подих;
- 1, 2, 3, 4 - видих.

Важливо: дихайте не грудьми, а животом. Аби контролювати цей момент, покладіть долоню на живіт. Ще раз вдихніть, затримайте подих, видихніть. Виконуйте вправу протягом 3-5 хв щодня.

### **Позбавляємося м'язових затисків**

Нервово-м'язова релаксація - це система спеціальних вправ для розслаблення різних груп м'язів. Мета цього тренування - зняти м'язове напруження, яке безпосередньо пов'язане з різними негативними емоційними станами, як-от: страх, тривога, стрес. Зменшивши м'язовий тонус, можна зняти стресові стани й головний біль, нормалізувати емоційне тло, «скинути» тягар напруження та стресу.

*Нідерландський психіатр Бессел ван дер Колк (Bessel van der Kolk) у книзі «Тіло пам'ятає все» попереджає: «Навіть якщо вам здається, що зі стресом ви справляєтеся, послухайте, що скаже тіло». Тож довіряйте своєму тілу.*

Система релаксаційних вправ передбачає **послідовне напруження та розслаблення** кожної групи м'язів. М'язи напружують впродовж 5 с. Кожну вправу варто повторювати хоча б двічі. Якщо ви відчуваєте залишкове напруження, можна збільшити кількість скорочень м'язових груп до семи разів. Пауза між вправами - 10 с.

Ніколи не напружуйте м'язи до відчуття болю. Потрібно досягти явного м'язового напруження, не переступаючи больового порога.

*Якщо перед початком вправи у тій чи тій групі м'язів відчуваєте біль - наприклад, у шиї, спині - будьте особливо обережні. Напружуйте ці м'язи дуже обережно. Стежте за відчуттями і продовжуйте лише тоді, коли послідовне напруження та розслаблення полегшуватимуть біль. Якщо біль від напруження посилюється, зупиніться. Перейдіть до іншої групи м'язів. Розслабленість, яку ви створите в інших м'язах, зрештою, пошириться і на групу хронічно напружених м'язів.*

Також для розслаблення можете використати систему прогресуючої релаксації.

## Релаксаційні вправи

### Вправи для обличчя

#### Губи та щоки

**Вправа 1.** Усміхніться максимально широко, «до вух». Затримайте цю усмішку! Тепер розслабтеся. Повторіть цю вправу: широка усмішка - найширша усмішка - затримайте. Тепер розслабтеся.

**Вправа 2.** Стисніть губи разом, ніби ви хочете поцілувати когось. Зімкніть губи разом дуже сильно. Потім стисніть їх ще сильніше. Розслабтеся. Повторіть вправу.

#### Очі

**Вправа 1.** Дуже міцно заплющте очі. Уявіть, що в них потрапив шампунь. Замружте очі. Розслабтеся. Повторіть вправу.

**Вправа 2.** Максимально високо підніміть брови. Так високо, як це можливо. Затримайте. Розслабтеся. Повторіть вправу.

**Вправа 3.** «Напишіть» своє ім'я поглядом у повітрі. Розслабтеся. Повторіть вправу.

### Вправи для плечового поясу

#### Плечі

Підніміть праве плече до мочки правого вуха. Голову не нахилийте. Затримайте на 5 с. Розслабтеся на 3 с. Тепер підніміть ліве плече до мочки лівого вуха. Повторіть тричі.

## **Шия**

Підніміть підборіддя вгору й «напишіть» ним у повітрі цифру 1. Відпочиньте 5 с.

Далі по чергово, із такими само відпочинками «напишіть» підборіддям у повітрі цифри 3, 7, 8, 10.

## **Руки**

Потягніть спочатку праву руку вбік, затримайте на 5 с, потім розслабте й опустіть униз. Далі ліву руку - вліво. Тепер обидві руки потягніть уперед, затримайте, опустіть.

## **Кисті рук**

Розчепірте пальці рук якнайширше, затримайте на 5 с. Розслабте. Повторіть тричі. Одночасно обидві руки стисніть у кулаки. Уявіть, що ви вичавлюєте сік лимона. Тисніть якнайсильніше протягом п'яти секунд. Розслабте. Повторіть тричі.

## **Вправи для тулуба та ніг**

### **Живіт**

Уявіть, що збираєтеся пролізти крізь вузький паркан або огорожу, але заважає живіт. Втягніть його й затримайте на 5 с. Розслабте живіт. Повторіть двічі.

### **Стегна**

Сядьте зручно. Витягніть перед собою прямо обидві ноги. Затримайте на 7 с, потім розслабте на 3 с. Повторіть двічі.

### **Ноги**

**Вправа 1.** Сядьте зручно. Уявіть, що ви на пляжі і закопуєте п'яти в пісок. Тільки зараз ви будете вpirатися п'ятами в підлогу якнайсильніше протягом 5 с. Зробіть перерву на 3 с. Повторіть вправу двічі.

**Вправа 2.** Сядьте зручно. Залиште обидві п'яти на підлозі, а пальці піднімайте якнайвище, намагаючись дістати ними до стелі. Підніміть пальці вище й затримайте їх. Тепер розслабтеся. Повторіть двічі.

**Вправа 3.** Сядьте зручно. Підніміть п'яти якнайвище й затримайте на 5 с.

## **Аналізуємо власний стан**

Сядьте на стілець якнайзручніше і посидьте протягом хвилини. Відчуйте, у якій частині тіла залишилося напруження. Оскільки досягти повноцінного розслаблення всіх м'язів одразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно. Якщо є можливість, заплющте очі. Відтак:

- дихайте глибоко та повільно;

- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому тілу від верхівки до кінчиків пальців ніг (або навпаки) і знайдіть напружені місця. Часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт;

- постарайтеся ще сильніше напружити місця затисків, аж до тремтіння м'язів. Робіть це на вдиху;

- відчуйте цю напругу;

- різко скиньте напругу - робіть це на видиху;

- повторіть кілька разів.

Якщо м'яз добре розслабився, то ви відчуєте, як його **наповнює тепло та приємна важкість**. Якщо затиск зняти не вдалося, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його: робіть легкі масажні кругові рухи пальцями. Можете також зробити гримаси - здивування, радості тощо.

Активна релаксація - потужний засіб, що дає змогу повністю розслабитися. Однак релаксація - це навичка, яка вимагає завзятого тренування. Більшість людей, які починають займатися релаксацією, прагнуть одразу й швидко усунути сильне напруження - це помилка, адже для досягнення успіху потрібні практика та терпіння. Спробуйте витратити на активну релаксацію 15 хв щодня - і поступово пересвідчитесь, що вона справді поліпшує самопочуття та допомагає відновити душевну рівновагу.

### **ЦЕ ВАЖЛИВО!**

#### **Прогресуюча релаксація для зняття стресу та підвищення працездатності**

Американський психіатр та фізіолог Едмунд Джейкобсон (*Edmund Jacobson*) у 1929 році опублікував книгу «Прогресуюча релаксація», в якій висунув припущення, що тіло реагує на стрес за допомогою м'язового напруження. Таке напруження, своєю чергою, посилює тривогу та стрес, внаслідок чого виникає порочне коло. Автор припустив, що м'язова релаксація знижує напруження і несумісна із занепокоєнням.

Південноафриканський психолог-біхевіорист Джозеф Вольпе (*Joseph Wolpe*) у 1949 році використав поняття реципрокного гальмування. Реципрокне гальмування — означає те, що м'яз не може бути розслабленим і напруженим одночасно. Вольпе назвав три заняття, що розслаблюють і тому несумісні з напруженням: секс, їжа та вправи на релаксацію.

Головна особливість вправ на прогресуючу м'язову релаксацію - ці вправи фізіологічно викликають розслаблення м'язів. Прогресуюча релаксація для зняття стресу та підвищення працездатності допомагає зняти напруження та втому, підвищити працездатність та поновити сили.

Джерело інформації: стаття Людмили Терещенко у журналі «Практичний психолог: дитячий садок», №7, 2022.