

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ
«Упражнения для снятия стресса»

Составила:	Педагог-психолог Мартыненко О.Н.
------------	----------------------------------

2020 г.

Упражнения для снятия стресса

Стресс- явление, с которым сталкиваются многие люди. Незаметно день за днем проникает не только в нашу психику, но и в наше тело. Стресс накапливается в мышцах, во внутренних органах, во всех системах организма, не позволяя им функционировать в здоровом и полноценном режиме. В суете дней и бесконечном потоке событий, которые требуют нашего участия, мы не замечаем этих процессов. А обращаем на них внимание лишь тогда, когда тело начинает нам сигнализировать о накопленных негативных эмоциях недомоганием, устойчиво-плохим настроением и неспособностью радоваться жизни. *Давайте не будем испытывать свое тело на выносливость и устойчивость к стрессам! Проявите заботу о своем здоровье и душевном равновесии — выделите в своем распорядке дня время для снятия стресса.*

Несколько простых упражнений, заимствованных из практики йоги, помогут вам за короткое время избавиться от нервного напряжения и восстановить силы.

Влияние стресса на здоровье и душевное равновесие: как всё устроено

Стресс сам по себе полезен. Иными словами, не всякий стресс плохо влияет на организм. Нервно-возбужденное состояние, тревога и беспокойство (по поводу), повышают шансы на выживание. Нас в принципе могло бы и не существовать, если бы у наших родителей или прародителей не было бы правильной реакции на стресс в угрожающих для жизни обстоятельствах.

Каждый раз, когда мы сталкиваемся со стрессовой раздражающей ситуацией, наша нервная система срабатывает мгновенно. Повышается давление, ускоряется сердечный ритм, увеличивается приток крови к мышцам рук и ног в готовности защищаться или дать сдачи. И как только угроза миновала, все физиологические показатели возвращаются в нормальное состояние.

Но вся суть в том, что в нашем мире большинство опасностей не имеют физического характера. Основные источники современного стресса:

- беспокойство из-за отношений
- проблемы на работе
- проблемы дома с детьми
- беспокойство о финансовом благополучии
- счастье
- неудовлетворенность

Эти проблемы не имеют ни простых, ни быстрых решений. А потому реакция на стресс не прекращается, негативно воздействуя на организм и вызывая различные заболевания. В списке этих заболеваний и проблемы со сном, и язвы, и головные боли, и лишний вес, и неправильная работа иммунной системы. И много чего еще...

Есть хорошие новости: действенные упражнения для снятия стресса существуют!

Упражнения для снятия стресса: 3 способа воздействия

Первая категория упражнений для снятия стресса — дыхательные упражнения или «Дышите глубже, вы взволнованы!». Управляя дыханием можно управлять нервными реакциями. Доказанный факт.

Дыхание при стрессе или сила в спокойствии

Дыхание — это просто и естественно. Но дыхание правильное, особенно при стрессе — это совсем другая история!

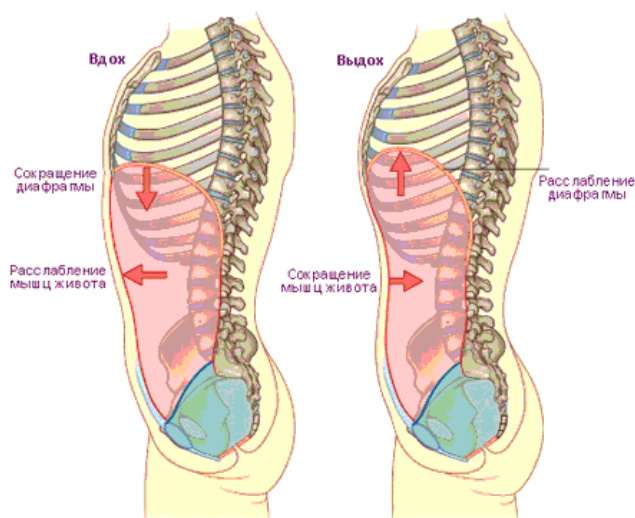
Как правильно дышать, когда испытываешь стресс?

Ответ прост и незатейлив: дышать нужно медленно и глубоко. При любом стрессе совет один: дышите глубже! Вероятно, эта рекомендация вызовет ваше недоверие. Как вспомнить о специальных психологических техниках в тот момент, когда ты уже на грани. И даже, если вспомнил, то, как начать дышать глубоко и размеренно, когда уже вообще дышать от переизбытка эмоций не можешь! Дыхание перехватило, дыхание спёрло, задыхаюсь от злости (несправедливости, наглости, агрессии). Знакомые состояния? Если нервное напряжение зашкаливает, то просто выдохни его! Правильное дыхание при стрессе — сила в спокойствии.

Стресса не избежать, но подрывать ваше душевное состояние он не должен. Когда напряжение нарастает, простые дыхательные упражнения помогут сохранить спокойствие. Богатый на образы русский язык — это прямое доказательство того, что дыхание и эмоциональное состояние человека тесно взаимосвязаны:

- Вздохнули с облегчением
- Затаили дыхание
- Тяжелое дыхание
- Легкое дыхание
- Сдавленное горем дыхание
- От радости дыхание спёрло
- И другие

Как правильно дышать животом



Наше дыхание зависит от нашего психологического состояния. Состояние дыхания — это верный показатель душевного состояния любого из нас. Причем эта зависимость работает и в обратную сторону: дыхательная система зависит от состояния спокойствия или нервозности человека, в то время как душевное спокойствие зависит от того, как мы дышим. Управляя дыханием, мы управляем своим душевным состоянием. Быть спокойным — это выбор человека. Сила в умении управлять своим дыханием!

«Правильное дыхание» или умение вовремя в ответ на стресс применить специальное дыхательное упражнение поможет совладать со своими эмоциями в критичной ситуации и сохранить спокойствие.

Управление дыханием — управление спокойствием — управление жизнью!

Правильное дыхание при стрессе — это спокойное дыхание



Дыхание при стрессе: Расслабляемся

Дыхательная техника № 1 «Управление выдохом»

В любой непонятной ситуации начинайте манипуляции с выдохом. Замедляйте выдох. Спокойствие — это размеренное и долгое дыхание. Замедляется выдох — замедляется пульс — человек успокаивается. Длина вдоха и длина выдоха находятся в соотношении 1:2. Вдох длится в два раза короче, чем выдох.

Чтобы лучше сориентироваться в том, как именно нужно удлинять выдох, можно попробовать практиковать «счет про себя». Считайте до 2 на вдохе и до 4 на выдохе. Постепенно, освоившись, вы можете перейти на счет 3:6 или 4:8. Или, например, между вдохом и выдохом, включить еще и задержку дыхания. Это потребует от вас еще большей концентрации внимания, а значит, дополнительно к общему эффекту успокоения еще и поможет отвлечься. Дыхание при этом старайтесь сохранять в привычном для вас объеме — не стремитесь начать дышать глубже, чем вы это обычно делаете.

Эта дыхательная техника очень эффективна при стрессе. Но, внимание! Не рекомендуется ее использовать при явно выраженном депрессивном состоянии. Замедление дыхания на выдохе может спровоцировать ухудшение и без того тяжелого состояния.

Дыхание при стрессе: Восстанавливаемся

Дыхательная техника № 2 «Плачущее дыхание»

В отличие от предыдущей техники управления выдохом, которую вы можете использовать прямо на пике стресса и даже в присутствии источника негативных эмоций, технику «плачущего» дыхания можно использовать для снятия стрессового напряжения, которое успело накопиться за весь день.

Наша психика и весь организм достаточно инертны. День закончился, пора отдохнуть, а мы всё равно продолжаем беспрестанно думать о ситуациях и людях, вызвавших стресс. Мы ловим себя на том, что наши мышцы напряжены и готовы защищаться. Всё это сопровождается повышенным давлением, частым сердцебиением, сбивчивым и беспокойным дыханием.

Оказавшись наконец-то в психологически безопасной обстановке — вернувшись домой после трудного дня, уделите себе немного времени для эмоционального восстановления. Помните: «В спокойствии сила!» Харуки Мураками

Спокойствие — гармония отношений с близкими.

Спокойствие — это разумные и взвешенные решения по ситуации.

И наконец, спокойствие — это основа вашего здоровья.

«Поплачь — легче станет!», — слышали мы не раз. И плакали. И получали облегчение.

Только всё тело потом саднит, изможденное страданиями, тяжелая голова и обострение хронических болячек.

Чтобы получить восстановительный эффект без побочных эффектов плачьте, только не по-настоящему. А используя специальное упражнение, имитирующее плач.

Внимание: и вдох, и выдох делаются через рот. После вдоха воздух остается в полости рта.

Далее, не спускаясь в легкие, воздух перенаправляется на выдох со звуком «фууу» или «ффф». Выдох в 3 раза длиннее вдоха. Это ключевые акценты этой дыхательной техники, гарантирующей вам ее эффективность. При правильном ее использовании полное спокойствие вам гарантировано.

Обратите внимание: технику «плачущего» дыхания можно использовать и для предупреждения стресса.

Как только вы поймали себя на мысли, что на вас наваливается стресс или просто наваливается слишком много — просто напомните себе «Дыши! Дыши!» или как говорил великий Карлсон: «Спокойствие, только спокойствие! Дело-то житейское!». Дыхание — это жизнь. Правильное дыхание — это здоровое спокойствие.

Правильное дыхание при стрессе:

- приносит пользу не только телу, но и чувствам и душе
- помогает сохранить здоровье
- напоминает нам о том, как мы должны себя чувствовать

Занимайтесь своим дыханием! Пусть каждый вдох наполняет вас здоровой энергией и спокойствием! Душевная сила в спокойствии!

Второй вид действенных упражнений для снятия стресса — методы, направленные на успокоение неутомленного разума или «Есть только миг между прошлым и будущим!». Снижая интенсивность мыслительного процесса (уменьшая количество дум, подуманных вами в одну единицу времени) мы учимся ценному умению — находится в моменте «здесь и сейчас». Избавляясь от бесконечной внутренней болтовни с самим собой об ошибках прошлого или тревогах за будущее, мы вдруг осознаем, что момент «настоящее» существует! Вот где мы должны присутствовать сейчас. Этот момент — это и есть наша жизнь.

О медитации как о способе снятия стресса :

Йога борется со стрессом

В современном мире нам ежедневно приходится сталкиваться со стрессом. Телепрограммы, реклама, статьи в журналах, различные книги из серии «сам себе психолог» постоянно утверждают, что **мы живем в мире, подверженном стрессу**. Нам рассказывают, откуда берется стресс и что с ним нужно делать, чтобы поменьше от него страдать. Порой начинает казаться, что вся эта пропаганда способов избавления от стресса только усиливает стресс... И это, пожалуй, правда — мы живем в мире, находящемся под сильнейшим воздействием стресса. И суть явления «стресс» заключается в том, что он может быть крайне полезен в кризисные моменты. Такие, например, когда нужно немедленно реагировать на внезапно возникшие обстоятельства, угрожающие вам.

Так, оказавшись в критической ситуации, тело автоматически формирует целый ряд реакций — мышцы готовятся к агрессии или к противостоянию агрессии, в почках задерживается жидкость, повышается свертываемость крови, чтобы быстрее остановилось кровотечение. Тело готовится бороться с инфекциями и воспалительными реакциями. Но наше тело не приспособлено к тому, чтобы пребывать в таком состоянии долгое время! Пребывание в состоянии длительного стресса опасно и наносит ощутимый вред здоровью. Силы иссякают и следует нервный срыв.

Разумеется, жителям современных городов стресса не избежать. Наилучший способ сберечь здоровье — это обойти ситуацию, которую возможно избежать, и одновременно, подготовить себя к ситуациям, которые неизбежны.

Хорошей профилактикой стрессу могут стать специальные регулярные физические упражнения для тела (асаны йоги) и упражнения для успокоения ума (дыхательные техники и медитация).

Люди часто думают, что йога — это комплекс упражнений на гибкость. В представлении большинства занятия йогой — процесс принятия человеческим телом невообразимых поз. Такое впечатление действительно может возникнуть, когда мы смотрим на картинки в журналах или на людей, практикующих достаточно долго.

Однако, когда люди начинают всерьез интересоваться йогой, они узнают, что йога - это не только упражнения для тела, йога, в первую очередь — это упражнения для ума. И, как бы не отличались различные традиции и системы медитации, все они сходятся в одном — они направлены на обучение человека тому, как «не думать». Во всех техниках медитации используется сосредоточение внимания с целью остановить бесконечный и беспорядочный «бег мыслей».

Ни один разумный человек не станет спорить с тем, что умение думать — это стратегически важный навык для выживания в современном мире. Но, очевидно, наш мозг слишком ответственно подошел к этому процессу. В один и то же момент времени мы умудряемся подумать о сотнях различных вещей и событий: от выбора сорта хлеба на ужин до размышлений о механизмах действия законов притяжения во вселенной.

Проблема заключается в том, что даже тогда, когда мы настроены расслабиться, мы всё равно продолжаем думать. А если мы оказались под воздействием какой-либо стрессовой ситуации, раздражены или разгневаны, то наши мысли начинают хаотично метаться и разбегаться в разные стороны.

Перестать думать — совсем непросто, но овладение этим умением стоит своих результатов.

Медитация может помочь вам почувствовать себя намного лучше благодаря тому, что мысли будут приведены в порядок. И если день за днем вы будете жить, сохраняя ясность своего ума, то уже через некоторое время всё в вашей жизни станет на свои места. Все те мелочи, которые управляли вашей жизнью (повлияет ли ваше случайное пятиминутное опоздание на вашу ежемесячную премию или что подумают ваши коллеги, узнав о вашем решении сменить работу) снова станут тем, чем они по сути своей и являются — незначимыми мелочами. И из суеты дней проявится то, что действительно имеет для вас значение.

Медитация помогает расставить приоритеты в жизни. У каждого человека свои ценности и молчаливые беседы с самим собой позволяют переключить свое внимание с мира вещей на свой внутренний мир и увидеть главное. Медитация позволяет достичь счастья. Мы вдруг четко осознаем, что у нас уже сегодня есть всё, чтобы почувствовать себя счастливым.

Восточным практикам свойственна идея о том, что материальный мир — это иллюзия. Это конечно, совсем не значит, что нужно сию минуту избавиться от всего, что нажито. Деньги и вещи — это не главное в жизни, но это то, что способно уменьшить стресс. Самое главное — это уметь не привязываться к материальному комфорту как к источнику счастья.

По результатам многолетнего исследования 200 выпускников Гарварда, проведенного психиатром Дж. Вайллантом, счастье вполне может быть признано одним из самых важных факторов, влияющих на физическое здоровье людей. Оказалось, что уровень серьезных заболеваний и смертей среди тех, кто был «в высшей степени доволен жизнью», составлял одну десятую от того же уровня среди тех, кто был «совершенно недоволен жизнью».

Медитация, как одна из техник йоги учит нас жить в настоящем моменте и жить осознанно, то есть — выйти из режима «автопилота» и начать замечать сигналы собственного тела, разума и интуиции, окружающих людей и красоту мира. Но не для того, чтобы более «эффективно» управлять всем этим, а просто — для того, чтобы ощущать и осознавать, и конечном счете, **ЖИТЬ и жить счастливо**.

«Стать счастливым» — это значит научиться контролировать свой мыслительный процесс.



Вспомните любой из последних эпизодов вашего отдыха на пляже или на природе. В такие моменты большинство людей испытывают чувство покоя, они растворяются в красоте и силе окружающего мира. Естественным образом на некоторое время привычная работа мозга замедляется. Часто именно в такие моменты люди испытывают озарения — они внезапно осознают, что несчастны на работе или в личной жизни и что нужно что-то менять. Чувство покоя и умиротворения позволяет услышать то, что мы не способны услышать в суете обыденности.

Так и йога, и медитация постепенно помогают понять, что слишком часто то, из-за чего мы расстраиваемся, оказывается не таким уж и важным. Йога помогает нашему разуму стать нашим союзником.

1.УЛЫБКА.

Сядьте прямо или лягте. Медленно закройте глаза и следуйте за своим дыханием. Когда вы устроитесь поудобнее, представьте, как расслабляющая волна проходит через всё ваше тело. Избавьтесь от любого напряжения. Не сжимайте губы и зубы. Не меняя выражения лица, представьте, что улыбаетесь. Почувствуйте всю яркую, открытую простоту и наслаждение от улыбки. Через мгновение перенесите эту улыбку в свое сердце и оставьте там на какое-то время. Затем почувствуйте свою улыбку в груди, в легких, между лопаток. Перенесите улыбку в область живота и ног. Наконец, представьте, что ваше тело — это одна сплошная большая, яркая улыбка. Представьте, что вы воплощение улыбки. Улыбается каждая клетка вашего организма.

2.ПТИЦА.

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

Йога и медитация против стресса — это, пожалуй, лучший способ избавления от стресса из всех существующих.

Третья группа упражнений для снятия стресса — это физические упражнения, нацеленные на снятие мышечного напряжения и сброс накопившегося негатива. Для снятия напряжения и скованности мышц, включите в свой рацион ежедневной физической нагрузки упражнения на растяжение. Выбор их достаточно велик. Ну, а чтобы безоговорочно расстаться с накопившимися негативными эмоциями, ежедневно выполняйте несколько простых восстановительных поз.

5 простых упражнений на каждый день для снятия стресса

1. Поза с поднятыми вверх на стену ногами



2. Вариация позы потягивающейся собаки



3. Поза лежащего сапожника



4. Поза ребенка



5. Поза рыбы



И помните: найти время для расслабления и снятия стресса также просто, как выполнить любое привычное действие. Вместо просмотра телевизора или очередного телефонного разговора из разряда «обо всём и ни о чём», просто полежите 5–10 минут (лучше, если на твердой поверхности), сосредоточившись на своем ровном и спокойном дыхании и наслаждаясь «мыслительной ленью», то есть ни о чем не думая. Выполняйте упражнения на расслабление так, как будто от этого зависит вся ваша жизнь, поскольку это так и есть.

Источники: <https://psychoday.ru/stress/uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa.html>

<https://urazuma.ru/stress/uprazhneniya-dlya-snyatiya.html>