

## **Самопомощь при напряженной умственной работе или стрессе**

Дорогие выпускники! Предлагаю вам классические упражнения из книги К. Фоппеля «Энергия паузы», которые рекомендуются использовать при подготовке к выпускным экзаменам. Я надеюсь, что каждый найдет для себя самый эффективный из предложенных способов, который поможет справиться с умственным напряжением и волнением.

### **«Зевота»**

Когда ты напряженно работаешь или испытываешь стресс, то это часто приводит к напряжению мышц челюсти, Если ты хочешь снять это напряжение и немного взбодриться, ты можешь помассировать челюстные мускулы» Это можно сделать таким способом. Открой рот, как будто ты собираешься зевнуть. Закрой глаза и помассируй мышцы челюсти, В то время пока ты это делаешь? ты можешь издавать глубокий звук, как при настоящем зевке.

*Комментарии:* Массаж челюстной мускулатуры ведет к расслаблению всего лица, так что после этого человек может лучше видеть, слышать и говорить. Это классическое упражнение, которое может применяться сколь угодно часто.

### **«Сильные руки»**

Обхвати обеими руками край стула, на котором ты сидишь, обопрись на него и теперь высоко приподнимись, оторвав ноги от пола — так, чтобы руки несли на себе весь твой вес. Пока ты так висишь на своем стуле, сделай пару глубоких вдохов. (15 секунд)

Теперь ты снова можешь медленно опуститься на стул. Отдохни мгновение и повтори все еще два раза. (30 секунд)

*Комментарии:* Это простое упражнение снимает напряжение спины и рук. Кроме того, оно улучшает дыхание. Для большего эффекта его можно скомбинировать с другими короткими упражнениями, например: «Расслабление челюсти» или «Стимуляция ушей».

### **«Стимуляция ушей»**

Скорее всего, ты не слишком заботаешься о своих ушах. Наверное, ты посвящаешь им внимания гораздо меньше, чем своей прическе. Но разве это справедливо? ... Поэтому сейчас ты должен сделать кое-что для своих ушей.

Возьми обеими руками внешнюю часть ушей и потяни туда-сюда очень бережно. Массируй край уха и немного выверни его наружу. Начни с верха уха, а потом, медленно массируя, перемещайся вниз. Если хочешь, можешь при этом еще и мягко тянуть уши назад. Представь себе, как благодаря этому массажу уши твои становятся бодрыми и свежими. Сделай так пару раз. (1 минута)

Теперь сложи средним и указательным пальцем обеих рук букву «V». Приложи оба пальца к голове, так чтобы ухо оказалось в середине. Начни двигать пальцами вверх-вниз, крепко прижимая их к голове. Так ты заботаешься о том, чтобы твои уши могли наполниться свежим кислородом. При этом полностью

расслабь нижнюю челюсть, так чтобы твои зубы не касались друг друга. Ощущаешь ли ты теперь тепло в ушах? (20 секунд)

А теперь ты можешь сделать еще кое-что хорошее для своего слуха. Сделай из пальцев одной руки полушарие и прикрой им ухо. Потом кончиками пальцев другой руки пару раз постучи по этому куполу. Ты почувствуешь хлопки в костях черепа; таким образом, ты возбуждаешь не только нервы уха, но и мозг. (10 секунд)

А теперь повтори то же самое для другого уха. Сделай из правой руки купол, положи его на левое ухо и похлопай по нему пару раз кончиками пальцев левой руки. (10 секунд)

*Комментарии:* Это упражнение сенсбилизирует ухо и улучшает слух. Кроме того, после него начинает отчетливее восприниматься собственный голос. Улучшение слуха также может повлиять на **память**. В некоторых случаях подобный массаж ушей даже вызывает из памяти информацию, которую перед тем мы напрасно пытались вспомнить. Это упражнение должно повторяться по возможности часто.

### «Расслабление челюсти»

Это упражнение хорошо действует на мускулатуру твоей челюсти. Вероятно, ты нечасто наблюдал работу этих мускулов, и иногда может показаться, что они затвердели и уменьшились.

Начни просто без остановки открывать и закрывать свой рот. Когда ты открываешь рот, разевай его пошире, как будто ты зеваешь... (10 секунд)

Теперь ты должен быстро двигать туда-сюда нижней челюстью, справа налево. Ощути мускулы, которые помогают тебе в этом... (20 секунд)

Теперь скомбинируй оба движения и опиши нижней челюстью полукруг — два раза по часовой стрелке и два раза против... (10 секунд)

А теперь ты можешь еще кое-что сделать для мышц своего лица. Позаботиться о том, чтобы они также получили свежий кислород. Набери в рот воздуха и раздуй щеки. Сделай это точно так, как ты делаешь это, когда полощешь рот при чистке зубов. Дай воздуху заполнить дальние уголки своего рта. При этом раздуй сначала левую сторону, потом правую, потом переднюю часть рта... (10 секунд)

Теперь можно с громким звуком выпустить воздух изо рта.

*Комментарии:* Это упражнение расслабляет челюстные мышцы и мышцы лица. Таким образом активизируется большая часть головного мозга, так как более 50% моторного и сенсорного отделов коры больших полушарий руководят нашей челюстью и ртом.

Это упражнение прекрасно подходит для всех учебных процессов, в которых задействован вербальный интеллект.

### «Расслабление глаз»

Сейчас я хочу поделиться с тобой, как можно расслаблять глаза.

Разогрей руки, потерев одну ладонь о другую. Делай это до тех пор, пока не почувствуешь, что руки стали теплыми...

Теперь облокотись на стол перед собой. Сложи пальцы обеих рук в два полушария и мягко прикрой ими закрытые глаза. Почувствуй, как приятны для глаз тепло и темнота... Ты можешь усилить это чувство, сделав при этом пару глубоких вдохов» Представь себе, что при вдохе ты стараешься наполнить не только легкие, но и глаза свежим кислородом, он сделает их более свежими и сильными.

*Комментарии:* Это упражнение ослабляет напряжение глаз, расслабляет глазные нервы, а кроме того, в некоторой степени успокаивает ум. Сопровождающее его глубокое дыхание освежает и снимает напряжение.

### «Держи голову!»

Сядь поудобнее и положи правую ладонь на затылок, чтобы у тебя появилось ощущение, будто твоя рука нависает над головой. Сделай пару глубоких вдохов. При вдохе ты, возможно, почувствуешь, как твой позвоночник совсем легонько двигается, и это легкое движение передается и голове. Насладись этим ощущением во время вдоха...

Теперь убери руку и положи ее на колени, совершенно расслабленно. Представь себе, что мозг сейчас тоже полностью расслабился, как будто в следующую минуту тебе абсолютно нечего делать.

Может быть, при этом у тебя возникнет ощущение спуска вниз, подобно тому, как ты летом соскальзываешь в приятную теплую воду бассейна. Ощущение, что тебя просто несет без всякого напряжения. Это — важное ощущение, которое тебе время от времени необходимо, чтобы отдохнуть. Одна минута, в течение которой мозг не должен выполнять никаких заданий. Просто насладись этим чувством облегчения.

*Комментарии:* Такие тихие паузы важны, особенно как заключение интенсивного учебного процесса, во время которого участники затратили много творческой энергии. В такие моменты у людей возникает чувство умиротворения. Конечно, наш мозг в действительности не бездействует — просто он рад тому, что извне не поступает никакой информации, и можно сконцентрироваться на том, чтобы привести в порядок уже усвоенное.

### «Создание энергии»

Сядь поудобнее и вытяни руки прямо перед собой на высоте груди. Сейчас при вдохе ты должен будешь притягивать руки назад к груди, а на выдохе вытягивать их обратно. Можешь представить себе, что руками ты подгребаешь к себе воздух, который хочешь вдохнуть. Руки сопровождают твое дыхание. Понаблюдай, в каких случаях движение доставляет тебе радость. Ладони при этом могут быть повернутыми к телу, когда ты вдыхаешь воздух, и могут указывать наружу, когда ты выдыхаешь его. Пусть локти будут направлены вниз, а кисти вверх. Если ты сейчас это движение повторишь, то ты, может быть, почувствуешь, что между твоими руками и грудью появилось что-то вроде энергетического поля, вроде потока, который обтекает и вливается в тебя. Это может восприниматься как жизненная сила или радость жизни. Возможно, ты заметишь зуд в руках, а может быть, твои руки будут восприниматься как

намагниченные. Многие люди чувствуют эту тонкую энергию, которая была растрачена, если ты долго был в напряжении. И ты должен дать себе передохнуть, чтобы она снова могла сконцентрироваться в твоём теле и мозге.

Эту энергию нельзя почувствовать простым «нажатием на кнопку». Ты можешь заметить её, если будешь терпелив, любознателен и внимателен. Возможно, ты её почувствуешь не сегодня, а только в следующий раз или через раз. (3 минуты)

*Комментарии:* Это отличное и совсем простое упражнение, которое Вы можете повторять достаточно часто. Может быть, Вам удастся замотивировать себя делать это упражнение для себя, когда у Вас возникнет желание расслабиться или восстановить силы. Эта простая техника улучшает дыхание, нормализует пульс и даёт мозгу паузу перед периодом интенсивной работы.

### «Сила дыхания»

Иногда, когда тебе хочется усилить какие-то свои качества или собраться с силами, чтобы решить какую-нибудь проблему, можно особым образом использовать возможности своего дыхания. Например, тебе надо сосредоточиться перед контрольной или экзаменом. Дай себе возможность совершенно отчетливо почувствовать это желание и при каждом вдохе говори себе: «**Я хочу быть собранным**». Секрет — в одновременности вдоха и пожелания. Что бы ты себе пожелал? Может быть силы... облегчения... любви... тишины... сосредоточенности... бодрости... покоя... вдохновения... энергии...

Иногда мы хотим противоположного — иметь, например, одновременно энергию и покой. В таких случаях ты можешь утешать себя тем, что дыхание твоё тоже сочетает в себе противоположности: ты вдыхаешь свежий воздух и энергию, и одновременно ты выдыхаешь ненужный воздух и напряжение. Дыхание можно использовать и для других целей: если ты хочешь от чего-либо отделаться — от определенных чувств или мыслей — то сосредоточься на этом при выдохе. Представь себе, что это «что-то не нужное» вытекает из тебя вместе с воздухом. А когда ты себе желаешь чего-нибудь, то концентрируйся на этом при вдохе и представь себе, что это втекает в тебя. И ещё кое-что: лучше, если это чувство или качество ты в себе уже ощущаешь. Недостаточно, если ты об этом только думаешь. Это чувство ты можешь ощутить телом, но ты можешь и увидеть его образно, а некоторые люди слышат его как музыку.

А теперь у тебя есть одна минута времени, чтобы с помощью своего дыхания чего-нибудь себе пожелать или от чего-нибудь избавиться.

### «Скрещенные руки»

Если вы хотите избежать стресса, подготовиться к тестированию или победить волнение перед публичным выступлением, то вы можете проделать одну уловку. Этот прием принесет вам внутренний покой и ясность ума — и все это за достаточно короткое время. Сейчас мы попробуем сделать это, и понадобятся нам для этого только две минуты.

Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга, затем переплетете пальцы рук.

Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать.

Вероятно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно, и мозг получает нужные вам сигналы. Пока вы сидите так со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум — не останавливайте их и не управляйте ими... (2 минуты)

*Комментарии:* Это упражнение расслабляет и приводит к внутреннему покою. Снятие гипервозбуждения с некоторых участков коры полушарий головного мозга может привести к тому, что фокус внимания человека меняется.

Это упражнение хорошо использовать после очень напряженной деятельности или в качестве подготовки к таковой.

### «Медленное дыхание»

Сядь поудобнее и глубоко вдохни. Почувствуй, как при этом твоя грудная клетка становится шире. Выдыхай абсолютно нормально — как всегда. Теперь еще раз глубоко вдохни, но на этот раз выдыхай очень медленно. Только одной тоненькой струйке воздуха позволь вытечь из тебя. Почувствуй, как при этом твое горло делается таким узким, как будто ты собираешься шептать. Издай при этом тихий-тихий звук — мягкое «Шшшш» или «Шшшии».

Выдыхать ты можешь либо через рот, либо через нос, как тебе предпочтительней. Делая это, ты можешь убедиться в том, что такой необычный способ дыхания приносит успокоение. И таким образом ты можешь дышать всегда, когда впадаешь в панику, испытываешь страх или потрясение. Медленное дыхание расслабляет и помогает снять напряжение.

*Комментарии:* Подобный способ дыхания — классическое средство для всех, кто хочет достичь состояния внутренней концентрации, ощутить покой или силу. Это упражнение очень короткое, поэтому его можно комбинировать с другими упражнениями, описанными выше. А еще лучше сделать его стандартным ритуалом в минуты волнения!

### «Быстрое дыхание»

Если тебе хочется взбодриться и иметь ясную голову, можешь сделать следующее:

Сядь поудобнее и начни в течение десяти секунд в быстром темпе вдыхать и выдыхать через нос, с закрытым ртом. (10 секунд)

Обрати внимание на то, как ты себя при этом чувствуешь. Зафиксируй все свои чувства. (15 секунд)

Теперь еще раз подыши таким быстрым способом. Снова отметь, как ты себя при этом чувствуешь. (15 секунд)

Если тебе захотелось еще раз испытать это чувство, можешь еще полминуты подышать таким образом. Может быть, те ощущения, которые ты сейчас испытываешь, уже знакомы тебе по занятиям спортом, йогой или танцами. При этом прибывают свежие силы... (30 секунд)

Эту дыхательную технику ты можешь всегда использовать в те моменты, когда надо быть сосредоточенным и полностью сконцентрированным.

*Комментарии:* Для здоровых и крепких людей это упражнение безопасно. За такой короткий промежуток времени организм автоматически выравнивает уровень кислорода в крови. Если же у Вас повышенное кровяное давление это упражнение не рекомендуется.

### «Источник энергии»

Я хочу рекомендовать упражнение, с помощью которого ты сможешь время от времени взбодриться и почувствовать себя более свежим.

Положи руки на стол перед собой. Выдохни и позволь своей голове медленно опуститься вниз, чтобы подбородок коснулся груди. Почувствуй, как мускулы твоего затылка растянулись, полностью расслабь плечи.

Теперь снова медленно подними голову и при этом сделай вдох. Дай голове полностью откинуться назад, пока тебе не покажется, что твоя грудная клетка распахнулась и заполнилась воздухом. Когда ты сейчас снова будешь выдыхать, делай это медленно и снова опусти голову вниз, пока подбородок вновь не ляжет на грудь. Подари себе три таких особенных освежающих вдоха...

*Комментарии:* Это простое классическое упражнение. Оно расслабляет затылочную и плечевую мускулатуру и улучшает дыхание. В головной мозг поступает много кислорода, за счет чего улучшается еще и слух, и зрение. После долгой сидячей работы, а особенно после долгой работы за компьютером «Источник энергии» наполняет тебя новой энергией и помогает снова сконцентрировать свое внимание.

**Отличных результатов, дорогие выпускники !**

Ваш педагог-психолог Семкина Э. Г.