***Как избавиться от отрицательных эмоций***

Педагог-психолог: Василевская С.Н.

Умение расслабляться и владеть своим настроением требует тренировок. Если вы устали после тяжелого дня, специальные упражнения помогут вам отдохнуть, прийти в себя.

Знаток народной медицины доктор Генрих Ужегов составил для всех перенесших стресс список действенных рекомендаций:

• Нельзя упиваться мрачными мыслями и зацикливаться на них — старайтесь даже в самые тяжелые минуты жизни вспомнить что-то хорошее и думайте о нем.

• На протяжении рабочего дня найдите 5–7 свободных минут для себя. Полностью расслабьтесь в кресле, закройте глаза и думайте о том, как вы отдыхали летом, представьте себе море, летящих чаек, белоснежную яхту вдали.

• Необходимо научиться подчинять ход своих мыслей своей воле. Для этого нужны постоянные тренировки. Так же, как вы тренируете мышцы, нужно тренировать психику и эмоции. Начните с того, чтобы в течение 30 секунд думать только об одном каком-либо предмете, затем постепенно увеличивайте время фиксации сознания на любом постороннем предмете.

• Если вас беспокоят какие-то переживания, посмотрите на блестящий яркий предмет, подумайте о том, кто и когда его сделал, улыбнитесь. Взвесьте свои возможности — смогли бы вы сделать что-либо подобное.

• После неприятного разговора походите быстрым шагом, поднимитесь по лестнице, посчитайте ступеньки. Сделайте 30–40 глубоких вдохов (считая их).

• После рабочего дня переоденьтесь в домашнюю одежду, погасите свет, прилягте на диван, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в лесу на светлой полянке, рядом с вами небольшое красивое озеро. Услышьте лесную тишину и голоса птиц, представьте зеленую траву и цветы, окружающие вас. Через 5 мин встаньте, умойтесь. Вы почувствуете себя другим человеком.

• Сделайте себе металлические стельки в тапочки (из жести). Соедините тонкой проволокой эти стельки с батареей отопления. Поставьте кресло в 2–3 м от батареи, наденьте тапочки (на босу ногу) и спокойно смотрите телевизор. Уже через 30 мин вы почувствуете себя намного спокойней.

• Перед сном, лежа в постели, вспомните себя ребенком. Представьте какой-то приятный случай из детства или ранней юности. Не думайте о завтрашнем дне. Заставьте свои мысли быть легкими и беззаботными.

• Научитесь расслабляться. Для этого нужно удобно лечь на пол или на диван, закрыть глаза и думать о своем теле. Сначала представьте себе кисть левой руки. Думайте о ней, мысленно заставьте ее расслабиться. На это уйдет 30 с. Затем начните думать о предплечье. Заставьте его также расслабиться, прикажите мысленно, чтобы вся рука стала теплой, ватной и безвольной. Точно так же думайте о другой руке, отдельно о правой и левой ноге, о туловище и голове. Уделите на каждую часть тела по 30 с. После того, как вы расслабились полностью, представьте себе море или небо, думайте о нем. Желательно, чтобы дыхание во время сеанса расслабления было спокойным.

Сначала у вас может ничего не получиться, но уже после 4–5 сеанса вы заметите значительные улучшения в состоянии своей психики. Со временем на расслабление у вас будет уходить все меньше и меньше времени (стремитесь к этому), и после длительных тренировок вы сможете расслабляться в течение нескольких секунд.