

Эмоции в жизни человека играют ключевую роль в общении и познании окружающего мира. С помощью эмоций каждый из нас познает этот прекрасный и удивительный мир. Благодаря эмоциям человек может дать почувствовать своему собеседнику то, что у него на душе. Когда мы счастливы или печальны, наше состояние чувствуют окружающие нас люди.

Эмоциональное состояние проявляется в мимике, в жестах. Также эмоции окрашивают содержание наших мыслей, слов и поступков.

Известно, что подавлять эмоции нельзя, ведь это очень вредно. Но существуют определенные рамки приличия, да и при посторонних людях не всегда можно показать все эмоции, которые бушуют внутри нас. А длительное эмоциональное напряжение приводит к неприятным последствиям.

Эмоциональное напряжение можно сравнить со стрессом, который время от времени испытывает каждый. Но дело в том, что стресс – это последствие. А вот причина – это все наши эмоции, которые мы пытаемся погасить внутри себя.

Конечно, можно научиться контролировать эмоции, что очень полезно при общении с другими людьми. Но не все знают, что эмоции следует не постоянно сдерживать внутри себя, а выплескивать время от времени, дабы избежать впоследствии эмоционального стресса.

Снимать эмоциональное напряжение необходимо, ведь мы можем на учебе или же дома, когда мы уже не будем контролировать себя, буквально взорваться. А показывать весь негатив любимым людям или одноклассникам и педагогам, согласитесь, не очень приятно. Что же делать в таком случае?

Чтобы не попасть в подобную ситуацию, необходимо научиться способам снятия эмоционального напряжения. В этом помогут различные методы и стратегии, которые мы можем применять в любой ситуации.

## СТРАТЕГИИ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

### ♦ *Уменьшение и разбиение.*

Когда Вы в следующий раз будете переживать из-за сложившейся ситуации, попробуйте посмотреть на нее по-другому. Не пытайтесь охватить всю проблему целиком, а разбейте ее на более мелкие части. Вот увидите, что маленькие части всей ситуации Вы не будете переживать очень остро. Да и выход из проблемы можно также найти намного быстрее, чем обычно. Также можно посоветовать противопоставить Вашу проблему чему-то более глобальному, более значимому. Главное, чтобы Вы самостоятельно для себя уменьшили Вашу же проблему.

### ♦ *Определенность.*

Очень часто эмоциональное напряжение возникает из-за некоторых неопределенностей, которые не дают покоя. Чаще всего причиной этому служит недостаток информации для принятия нужного решения. Не нервничайте по этому поводу, а лучше сконцентрируйтесь на том, где можно раздобыть нужную Вам информацию.

### ♦ *Модель множественности результатов.*

Если Вы нервничаете, что ваше дело обречено на провал, смоделируйте для себя множественность развития событий. Таким образом вы не только можете просчитать любую ситуацию, которая сложится, но также и успокоите сами себя.

### ♦ *Физические нагрузки.*

С эмоциональным напряжением помогут справиться физические нагрузки. Попробуйте сходить в спортзал, заняться йогой или же начните бегать по утрам. Если не хотите заниматься спортом, можете нагрузить себя любой физической работой. У Вас просто не останется времени на то, чтобы переживать по поводу различных проблем.

### ♦ *Юмор.*

Вспомните, сколько уже было снято смешных фильмов, поставлено юмористических спектаклей и написано стихов о проблемах, которые знакомы каждому человеку. Это сделано не для того, чтобы выставить кого-то в смешном свете, а чтобы каждый человек смог оценить трудную ситуацию с комической точки зрения. Юмор всегда помогал справляться с любыми

трудностями. Попробуйте и Вы относиться с долей юмора к своим проблемам.



Памятка для подростков

## Техники снятия эмоционального напряжения

Единый общероссийский номер детского

телефона доверия:

**8-800-2000-122**

Детский телефон доверия:

**8-3466-24-40-70**

Педагог-психолог:

Гачаева Оксана Валериевна

каб. 414, время работы:

пн-пт 8.30 – 16.30

Нижевартовск, 2020

## Методы снятия эмоционального напряжения

### Упражнение «Улыбка фараона»

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

*Результаты этого упражнения:*

*Физиологический:* улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

*Психологический:* возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате -повышение устойчивости к источнику стресса.

### Упражнение «Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...

### Упражнение «Ладони»

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.

### Упражнение Техника «глубокого дыхания»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

## Кинезиологические упражнения

(кинезотерапия – лечение движением)

«**Лезгинка**». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8- раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«**Ухо-нос**».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«**Змейка**». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении участвуют все пальцы.

«**Медуза**». Сидя на стуле, совершайте движения руками, подражая медузе, плавающей в воде

«**Снеговик**». Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце

упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

## Ароматерапия

(рациональный способ снятия эмоционального напряжения)

Самые первые методы ароматерапии были разработаны древними египтянами. В наше время обонянию не придается большого значения. Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

### Успокаивают нервную систему

Базилик, кедр кориандр, лимон, эвкалипт, сосна, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, кедр, лимонник, мандарин, апельсин, корица, мята, лаванда, тимьян, герань, Melissa, ваниль, лотос, сандал, ладон, роза, мускат

**Спа-ванна.** Для общей ванны достаточно всего 10 капель эфирного масла (смесь «Антистресс»: 3 капли масла лаванды, 2 капли масла пачули, 2 капли масла бергамота, 3 капли масла розы). Для равномерного распределения масла подставьте бутылочку со смесью под струю воды. Включите спокойную музыку и... Через 15-20 минут Вы почувствуете себя отдохнувшими, расслабившимися и бодрыми одновременно. В организме запускаются сложные биологические

процессы, и возникают импульсы,  
способствующие повышению его защитных сил.