

Замість пухирчастої плівки: вправи, що допоможуть позбутися стресу й нервового напруження

Завершується навчальне півріччя, а от карантинним обмеженням кінця-краю не видно. Чи вистачить у вас та ваших колег-педагогів сил і насаги, щоб впорядкувати документацію та організувати новорічні ранки? А може, стрес уже «з'їв» ресурс і його терміново потрібно поновити?

Для того щоб визначити, чи потрібно вам та колегам підвищувати стресостійкість, дізнайтеся її рівень за допомогою [тесту](#). Відтак оберіть до смаку вправи, що допоможуть поновити сили й підвищити рівень стійкості до стресу. Вправи не займуть багато часу, тож робити їх можна в будь-яку вільну хвилину.



Стоп внутрішній діалог

Якщо у стресовій ситуації ваш внутрішній голос постійно розмірковує та чогось вимагає, це забирає сили, не дає змоги заспокоїтися та віднайти вихід зі складної ситуації. Як же зупинити внутрішній діалог?

Перший спосіб. Заплющте очі й постарайтеся розслабитися. Уявіть широке озеро з чистою водою. Над ним розкинулося високе небо без єдиної хмаринки. Будь-яка думка, яку висловлює внутрішній голос, порушує спокій озера. Поверхнею води розходяться кола, озеро хвилюється й стає каламутним. Намагайтеся якомога довше зберігати чистоту й рівну поверхню уявної водойми.

Другий спосіб. Уявіть величезну кулю, яка починає розгойдуватися, щойно внутрішній голос починає діалог. Ваше завдання — поступово припинити розгойдування, а відтак якомога довше зберігати кулю нерухомою.

Третій спосіб. Рахуйте, поки внутрішній голос знову щось не скаже. Якщо не втримаєте якоїсь думки під час рахунку, починайте спочатку. Намагайтеся рахувати щоразу довше. Так чітко зрозумієте — чи прогресуєте, чи маєте докладати більше зусиль.

Якщо постійно практикуватимете ці вправи, то підвищите свою стресостійкість, зможете легше давати раду проблемам і долати негаразди



Серце

Якщо всі довкола дратують і поліпшити настрій не вдається, спробуйте «розкрити своє серце». Для цього глибоко вдихніть і видихніть, а відтак розслабтеся. Можете заплющити очі або залишити їх розплющеними, якщо вас нічого не відволікає.

Уявіть людину, яка вас образила. Також можете уявити того, хто завдав вам болю, дратує вас або просто вам неприємний. Подумки скажіть цій людині, що прощаєте її. Помиріться з нею й візуалізуйте це. Наприклад, подумки обійміть цю людину, потисніть їй руку, поплескайте по плечу. Усміхніться своєму кривднику, уявіть, що він теж стикається з труднощами, страждає чи не знає, що робити. Що більше людей зможете щиро пробачити, то легшим буде ваш стан, ліпше мине день і ви швидше відшукаєте спосіб, як розв'язати проблеми



Бувай, поганий настрій!

Візьміть аркуш паперу й кольорові олівці, фломастери чи фарби. Спробуйте передати за допомогою кольорів свій настрій — розслабтеся й малюйте лінії, фігури та плями на папері. Коли замалюєте весь аркуш або захочете зупинитися, переверніть його на зворотний бік.

На чистому — зворотному — боці напишіть 8—10 слів, які характеризують ваш настрій. Пишіть те, що одразу спадає на думку. Відтак переверніть аркуш, погляньте на малюнок, що відображає ваш настрій, і перечитайте його опис. Після цього розірвіть аркуш на дрібні шматочки або зіжмакайте його та викиньте у смітник. Уявіть, що ви викинули поганий настрій, нав'язливі думки й переживання через проблеми. Так ви звільнитесь від негативних емоцій, і хороше не змусить себе довго чекати



Порожня посудина

Встаньте, ноги поставте на ширині плечей, руки витягніть уперед долонями догори. Станьте навшпиньки, одночасно вигніть спину та витягніть руки вгору й назад. Уявіть усередині порожню посудину й подумки зберіть у неї все, що вас турбує. Можете

помістити туди образливі зауваження колег, суперечку в магазині, конфлікт із рідними, сварку з друзями, будь-яку несправедливість щодо вас.

Коли наповните посудину, глибоко вдихніть, а потім видихніть і розслабтеся. Після цього стрес одразу ослабне, а ви відчуєте легкість і комфорт



Знеструмлення

Щоб заспокоїтися, сядьте на стілець, трохи витягніть ноги та звісьте руки вниз. Уявіть, що потік роздратування й втоми «витікає» з кистей рук у землю. Візуалізуйте, ніби він струмує від голови до плечей, досягає ліктів, струменить до кистей і через кінчики пальців просочується вниз, у землю.

Коли будете готові закінчити вправу, злегка потрясіть кистями, щоб остаточно позбутися всіх переживань. Легко встаньте, пройдіться кабінетом або кімнатою. Усміхніться собі й будьте певні, що день мине добре



Головний убір

Якщо від стресу голова болить і здається величезною, це заважає ухвалювати рішення. Негайно зупиніться, відкладіть справу, яку виконуєте, і виділіть собі кілька хвилин. Випрямтеся й розправте плечі. Спробуйте відчути, у якій частині голови відчуваєте тяжкість. Відтак уявіть, що стоїте з величезним головним убором, що тисне на голову в цьому місці. Подумки зніміть його і рвучко киньте на підлогу. Злегка потрясіть головою, усім тілом, ніби позбулися чогось настирливого, що заважало і дратувало

Користуйтеся вправами, щоб не дати стресу взяти над вами гору. А також не забувайте, що нервовій системі потрібна щоденна допомога й підтримка.

Підготувала **Ірина Лахнеко**,

головний редактор *MCFR Освіта*