

Боремся со стрессом

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.



Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы. Но с другой стороны, если стресса становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность

решать проблемы. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и т.д.)

Симптомы стресса:

- *Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем без особых на то причин,*
- *Плохой, беспокойный сон,*
- *Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать,*
- *Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса,*
- *Невозможность расслабиться,*
- *Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям,*
- *Постоянное желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм,*
- *Снижение аппетита или наоборот повышение,*
- *Нередко появляются тики и навязчивые привычки: человек покусывает губу, грызет ногти и т.д.*

В стрессовых ситуациях происходит нарушение взаимодействия между левым и правым полушарием головного мозга, поэтому ребенок может плохо видеть, слышать, могут «отказаться» ноги, руки и т.д.

Для снятия стрессовых и невротических состояний необходимо восстановить межполушарное взаимодействие, гармонизировать работу мозга, для чего можно использовать кинезиологические приемы.

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

- *Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, спокойно не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.*
- *Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони.*
- *Слегка помассируйте кончик мизинца.*
- *Переместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте круговые движения (3 мин.)*
- *Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.*
- *Методика стирания негативной информации из памяти. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д.*

Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги мысленно созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

