

**«Снятие
эмоционального
напряжения»**

Выполнила

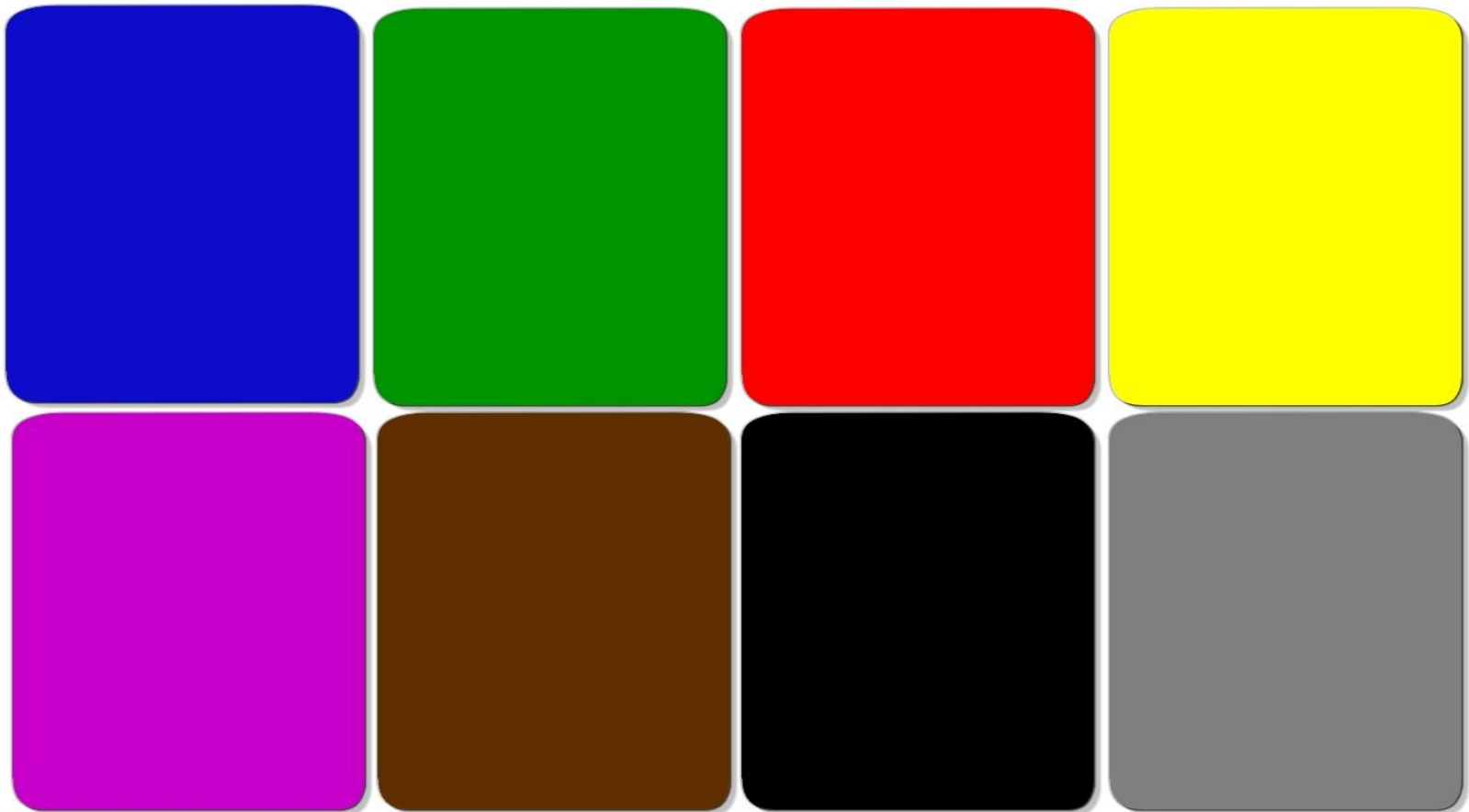
Елисеева Юлия Валериевна

Липская Ирина Вячеславовна

Колбасова Анна Андреевна

«Ваше настроение»

Вам нужно выбрать на слайде карточку того цвета, какой больше нравится в этот момент.



Карточки «Значение цвета»

- **Синий цвет** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.
- **Фиолетовый** – тревожность, страх, огорчения.
- **Зелёный** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.
- **Красный** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.
- **Коричневый** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.
- **Жёлтый** – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.
- **Серый** – тревожность и негативное состояние.
- **Чёрный** – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой *внутренний мир*».

Тест «Есть ли у Вас скрытый стресс?»

Инструкция: внимательно прочитайте описание девяти ситуаций, которые представлены ниже. Отметьте для себя те из них, которые больше всего Вас нервируют. Вы не ограничены в своем выборе и можете выбрать любое количество от 0 до 9. В конце запишите итоговое число выбранных ситуаций.

- 1. Вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят.
- 2. Вы ведете машину (или делаете другую привычную работу, а кто-то рядом постоянно дает Вам советы по поводу того, как это лучше делать.
- 3. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за Вами.
- 4. Вы разговариваете с кем-то, но появляется кто-то, кто постоянно вмешивается в вашу беседу.
- 5. Вы размышляете над каким-то вопросом, а кто-то прерывает ход Ваших мыслей.
- 6. Вы беседуете с кем-то, кто без всякой на то причины повышает на Вас голос.
- 7. Вы начинаете плохо себя чувствовать, когда видите комбинацию цветов/предметов, которые, по Вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
- 8. Вы здороваетесь с кем-то за руку и не ощущаете при этом никакого ответного чувства.
- 9. Вы разговариваете с человеком, который знает все лучше Вас.

Итоги:

- Если Вы отметили для себя 5 и более из предложенных ситуаций, как такие, которые заставляют Вас нервничать, то можно с уверенностью утверждать, что скрытый стресс присутствует в Вашей жизни.

«Корзина Советов»



- 1. Старайтесь спать по 7-8 часов.
- 2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
- 3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
- 4. Составляйте список дел на неделю.
- 5. Ставьте перед собой только реальные цели.
- 6. Выделяйте в день хотя бы 10 минут для себя.
- 7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
- 8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
- 9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти, если чувствуете, что теряете самообладание.
- 10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.



- 11. Избегайте лишних обещаний, если вы не уверены, что сможете их выполнить
- 12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
- 13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
- 14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
- 15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
- 16. Помните, что Вы не одиноки.
- 17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
- 18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
- 19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
- 20. Дыхательная гимнастика в ситуации стресса.
- 21. Хорошим лекарством от стресса может стать Ваше любимое занятие.



Ароматерапия



- Снять раздраженность, нервозность, повышенную эмоциональную возбудимость помогают эфирные масла успокаивающие нервную систему, подобные средства абсолютно безобидны, если нет на конкретный аромат аллергии, индивидуальной непереносимости.

Так, лучшими в этом плане стали следующие эфирные масла, приготовленные на основе:

лаванды, кедра, бергамота, ромашки, кипариса, мандарина, пачули, шалфея, мелиссы, эвкалипта, мяты, чабреца, лимона, грейпфрута.

- Принимать с их добавлением ванны, в аромалампе, мыться в бане, выполнять ингаляции, накладывать компрессы, делать на их основе массаж.

Вот информация о некоторых из них:

- **Кедровое эфирное масло.** Специалисты по ароматерапии рекомендуют для детей чаще всего применять кедровое эфирное масло. Именно оно считается самым подходящим при гиперактивности. Воздействуя на мозг, вещество стимулирует выработку веществ, способствующих нормализации сна. Рекомендуется втирать в область затылка, использовать при ингаляциях.
- **Масло ромашки.** Обеспечить спокойствие и здравость рассудка позволяют эфирные масла успокаивающие нервную систему, изготовленные на основе ромашки аптечной. Подходят как для ингаляций, так и наружного применения.
- **Лавандовое эфирное масло.** Специалисты советуют в качестве антидепрессанта использовать эфирные масла от нервов, изготовленные на основе лаванды. Проходит не только тревога и бессонница, после лавандовой терапии можно нормализовать скачки артериального давления, устранить повышенное сердцебиение, вылечить мигрень.

Выбирая для себя ароматерапию, сложно сразу понять, какое эфирное масло успокаивает нервную систему, а какое раздражает. Эффективность воздействия на каждый определенный организм будет индивидуальной и подбирать средство для конкретной цели нужно постепенно, путем апробации.



Американский психолог Дон Пауэлл советует *«Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться»*.

Упражнение «Улыбка»

- Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день *«держат на лице улыбку»* примерно 1 минуту. Это упражнение можно проводить везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора.



А ты сегодня

УЛЫБАЛСЯ?

Подборка ссылок на сайты для снятия усталости:

- <http://www.newart.ru/htm/relax/> - это приятные для глаза, уха, эстетического чувства небольшие программы, которые можно запускать на странице браузера
- <http://7oom.ru/rain.html> - звуки природы и музыка для релаксации
- <http://chillrussia.ru/> - особое пространство, где изумительная музыка соседствует с интересными фактами о музыкантах и душах людей.
- <http://ecosounds.net/> - звуки природы онлайн
- <https://www.rainymood.com/> - звуки грозы и дождя
- <http://inmood.ru> - музыка под настроение
- <http://button.dekel.ru/> - сделать все хорошо

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой!



Спасибо за внимание

СПАСИБО ЗА РАБОТУ

