

КАК ОБЫЧНУЮ ПРОГУЛКУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ?

Осознанные прогулки снижают стресс и улучшают настроение. Психологическая разгрузка – это необходимость. И этому уделяют особое внимание во многих крупных компаниях. Для психологической разгрузки выделяется специальное пространство. И в нем сотрудник отдыхает, расслабляется, восстанавливает силы. Но ведь психологическая разгрузка нужна не только сотрудникам крупных компаний. И если у вас все еще нет такого пространства, его можно создать. Например, с помощью ежедневных прогулок. Места и время выберите сами.

Прогулка – само по себе занятие приятное и разгрузочное. Три пользы в одном занятии: поддержание тела в тонусе, эмоциональная разгрузка и улучшение настроения.

Выделите себе 30-40 минут для ежедневных прогулок. Для психологической разгрузки не столь важно, где и сколько по времени вы гуляете. Важнее – как вы это делаете.

Цель – прогуливаться максимально осознанно. Да, медитация – это необязательно сидение в позе лотоса. Это может быть осознанный прием пищи, осознанные движения, осознанное наблюдение, слушание, чувствование. Осознанность — это значит, что ваше внимание присутствует «здесь и сейчас», в настоящем моменте.

Сконцентрируйтесь на ощущениях в теле, которые возникают при ходьбе. Обратите внимание на работу мышц, на соприкосновение стоп с землей.

Заметьте картинки, которые сменяют одна другую. Обратите внимание, что и кто встречается вам по пути. Замечайте здания, людей, деревья, животных, птиц. Отмечайте форму и цвет каждого оказавшегося в поле зрения предмета. Обратите внимание на лица людей, их походку, одежду, на повадки животных, на их реакции. Рассмотрите дома, которые встретятся по пути. Читайте вывески и ищите в названиях позитив!

Слушайте звуки. Гул машин, разговор людей, пение птиц.

Поймите дуновение ветра, капли дождя, прохладу или тепло. Вы гуляете, держась за руки с любимым? Прочувствуйте это. Насладитесь ощущением тепла и соприкосновения рук.

Ощутите запахи цветов, свежей травы, морозного утра или осенней листвы.

Ваше внимание может рассеиваться. Оно может ускользать вслед за мыслями, планами, фантазиями. Это нормально. Пока мы живем, мышление работает. Даже во сне. В измененном состоянии сознания, в образах, в сновидениях. Заметили, что отвлеклись на мысли? Отлично! Просто отметьте это про себя. Без критики и оценок. И снова переведите внимание на настоящий момент, на ощущения, виды, звуки, запахи.

По материалам сети Интернет

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

Если с ребенком случилась неожиданная стрессовая ситуация.

В жизни бывает всякое... Неожиданно на улице к ребенку подбежала огромная собака и забросила на него лапы; ребенок напугался манипуляций в поликлинике, что два часа был в истерике; «не так упал» с горки.... Да может произойти, что угодно.

Как помочь ребенку сбалансировать эмоции

1. Не давать планшет и не ставить мультики. Многие родители считают, что раз ребенок «ушел в себя» и заигрался в электронную игру или опять сидит с открытым ртом перед телевизором, то все прошло. Нет, к сожалению, именно так забываются «триггерные» ситуации, которые и были пусковым крючком для начала психосоматики или неприятных проявлений в поведении ребенка.

Ребенок должен пережить эмоцию, а не подавить ее, чтобы это произошло он должен быть включенным в реальность, а не виртуальный мир.

2. В день стресса не покупайте ребенку чего-то очень сильно отвлекающего и очень эмоционально яркого, не надо из одной крайности бросаться в другую. Детская психика слишком слаба для таких перепадов.

3. Если ребенок хочет плакать – пусть плачет! Не в коем случае не говорите: «Да хватит плакать, какая ерунда». Таким образом обесцениваются чувства ребенка – это раз. Два – со слезами выходят гормоны стресса и мозг перезагружается. Не лишайте ребенка природного механизма защиты. Вы можете помочь «поплакать» ребенку — обнять, прижать к себе и сказать, как Вы его любите и замолчать, покачивая его из стороны в сторону в одном плавном и тихом ритме. Это запустит процесс торможения и успокоения.

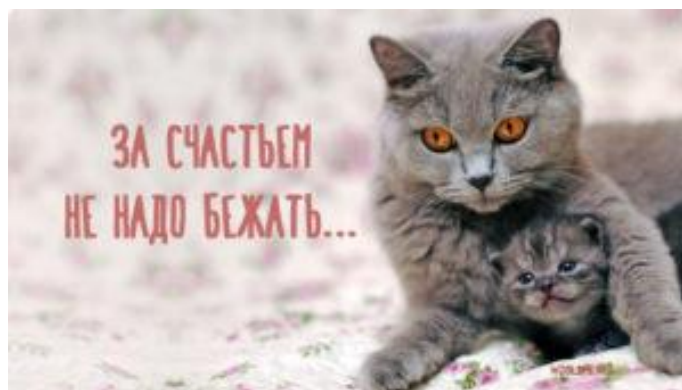
4. Чем сильнее была стрессовая ситуация, тем больше необходимо создавать позитивных моментов через совместную деятельность. Игра, лепка, просмотр семейных фотографий, соревнования на машинках на пульте управления....

5. На протяжении 7-10 дней после сильной стрессовой ситуации, по вечерам перед сном, дайте возможность ребенку рисовать в ванне пальчиковыми красками. Каляки-маляки или что-то конкретное, это не имеет значения, ребенку важно выплеснуть эмоции. Иногда дети делают это минут по 30. Вы можете только наблюдать и заранее предупреждать, что пора купаться и в кровать. Это необходимо делать именно в ванной, что бы у ребенка не было границ его действий, чтобы он мог весь извозиться в этой краске и все вокруг перепачкать, а Вы не произнесете на это ни слова. Это выплеск неосознанных, непроработанных эмоций. Главное протестируйте пальчиковые краски на ванне заранее (!!!), многие известные производители «грешат» говоря, что их краски не оставляют следов.

6. Как никогда важен ночной сон и режим! Именно во сне происходит основная «перезагрузка» и стабилизация.

По материалам сети Интернет

ЗА СЧАСТЬЕМ НЕ НАДО БЕЖАТЬ!



Старая Мудрая Кошка лежала на травке и грелась на солнышке. Тут мимо нее пронёсся маленький шустрый котёнок. Он кувыркком прокатился мимо кошки, потом резво подскочил и снова начал бегать кругами. — Что ты делаешь? — лениво поинтересовалась кошка. — Я пытаюсь поймать свой хвост! — запыхавшись, ответил котёнок. — Но зачем? — засмеялась кошка. — Мне сказали, что хвост — моё счастье. Если я поймаю свой хвост, то поймаю и свое счастье. Вот я и бегаю уже третий день за своим хвостом. Но он всё время ускользает от меня. Старая Мудрая Кошка улыбнулась так, как это умеют делать только Старые Кошки и сказала: — Когда я была молодой, мне тоже сказали, что в моём хвосте — моё счастье. Я много дней бегала за своим хвостом и пыталась схватить его. Я не ела, не пила, а только бегала за хвостом. Я падала без сил, вставала и опять пыталась поймать свой хвост. В какой-то момент я отчаялась. И просто пошла, куда глаза глядят. И знаешь, что я вдруг заметила? — Что? — с удивлением спросил котёнок. — Я заметила, что, куда бы я ни шла, мой хвост везде идет за мной. За счастьем не надо бежать. Надо выбрать свою дорогу, и счастье будет идти вместе с тобой.