

Как узнать, что Я на пороге эмоционального выгорания?
Симптомы эмоционального выгорания

- постоянная усталость;
- нежелание что-то делать или выполнение привычных действий на автомате;
- плаксивость;
- апатия;
- безучастность и равнодушие к собственному ребенку;
- раздражительность и беспричинная агрессия;
- потеря интереса к общению с семьей, родственниками, друзьями;
- состояние постоянной тревоги и депрессии.

Как это происходит?

Стадии эмоционального выгорания родителей

1. «Стадия выдергивания»

На этой стадии родитель чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки. Человек сам часто замечает собственную раздражительность и начинает винить себя в том, что не справляется со своей родительской ролью. Постоянные мысли «я плохая мать/ плохой отец», «у меня ничего не получается», «я не справляюсь с воспитанием ребенка» приводят к раздражению и агрессии по отношению к себе, ребенку, близким людям.

Соответственно, у родителя падает самооценка, появляется постоянная тревожность, что еще больше усугубляет нервное истощение и оказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Дети, чувствуя эмоциональную нестабильность родителей, начинают капризничать и хуже себя вести, что приводит к еще большему раздражению родителя.

2. «Стадия не-выдергивания»

Родитель понимает, что он больше не в силах выдерживать эмоциональную нагрузку, ему хочется все бросить, разорвать замкнутый круг, избавиться от этого давящего состояния.

3. Третья стадия

На этом этапе обычно начинаются серьезные изменения личностного характера. Родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать.

Как преодолеть это состояние?

Если вы заметили у себя или своих родных симптомы эмоционального выгорания, сразу начните работу по избавлению от этого недуга, пока он не перешел в самую серьезную стадию.

1. Начните больше отдыхать

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм

восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроем.

2. Научитесь просить о помощи

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

3. Принимайте недостатки в себе и других людях

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

4. Отложите второстепенные дела

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценноправляться со своими родительскими обязанностями.

5. Высыпайтесь

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятивасовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю.

6. Ищите внутренний ресурс

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Страйтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Как сбросить усталость и избавиться от негативных эмоций

Быть родителем – огромная радость и огромный труд. Каждый родитель временами устает, чувствует напряжение, может одновременно и любить, и злиться на своего ребенка. И это нормально.

Справиться с напряжением, раздражением и усталостью нам помогают заложенные природой механизмы естественного избавления от накопившихся эмоций. Особенno это

необходимо, когда эмоции управляют человеком, давят на него, не дают возможность увидеть ситуацию объективной и принять полезное решение.

Игры и упражнения для разрядки эмоций и чувств

Ниже представлены игры и упражнения для разрядки различных эмоций. Партнерами для данных игр могут стать супруг(а), другие дети или взрослые.

Разрядка горя, боли и потери

Просмотр мелодрам, чтение книг соответствующего характера

Это способствует проявлению слез и разрядке накопившихся чувств.

Проговаривание

Неоднократное проговаривание своей ситуации людям, которые могут безоценочно выслушать вас.

Снятие страха

Упражнение «Собачка отряхивается»

Необходимо встать и полностью расслабить все тело. Представить себя собачкой, которая мокрая выходит из воды и отряхивается всем телом, начиная с головы до хвоста. Можно повторить то же самое несколько раз.

Упражнение «Дрожание»

Как говорится, «у страха глаза велики», поэтому важно подумать о своем страхе, широко открыть глаза и рот и со звуком начать дрожать всем телом, от макушки до пяток. Полезно так дрожать в течение 1 минуты.

«Нарисуй свой страх»

Попробуйте нарисовать свой страх на бумаге - таким образом ваши страхи выходят наружу. Есть несколько вариантов работы с нарисованным страхом: порвать его, выбросить, смять, скечь, потоптать его. А можно дорисовать его так, чтобы страх стал смешным.

Снятие агрессии, обиды, гнева

«Подушечные бои»

Участники берут по подушке за уголки. Объясняются правила – нельзя ударять подушкой по голове или животу. Можно ударять подушкой по спине, попе, рукам и ногам. Затем с резкими выкриками начинается битва подушками. Стремиться выплеснуть всю злость, которая накопилась. Игра продолжается до наступления усталости, но сразу прекращается при нарушении правил.

«Рычи, лев, рычи. Стучи, поезд, стучи»

Участники встают друг за другом и начинают изображать движения поезда. По команде ведущего: «Рычи, лев, рычи» начинают громко рычать, выставляя «когти». А по команде «Стучи, поезд, стучи» громко топать и озвучивать движения поезда (чух-чух). Игра повторяется несколько раз.

Разрядка физического напряжения, усталости и боли

Упражнение «Потягивание с зеванием»

В моменты, когда вы чувствуете напряжение или усталость, полезно потянуться всем телом, при этом зевая со звуком, до появления слез.

Как работать с чувствами и напряжением в домашней обстановке

Дневник эмоций

Научиться управлять своими эмоциями поможет ведение дневника. Варианты могут быть самые различные:

- по возможности каждый день записывайте ситуации, которые вас беспокоят: что вы чувствовали, что вы слышали, что вы видели.
- дневник-мусор: записывайте туда все, от чего хотите избавиться и что вас беспокоит. Потом можете его выбросить.
- дневник-анализ: в любой ситуации постарайтесь найти плюсы и минусы произошедшего или будущего события. Это поможет вам увидеть ситуацию с разных сторон и принять решение.

Подвижные и спортивные игры

Такие известные всем игры как «Прятки», «Догонялки», игры с мячом и пр. помогают избавиться от лишнего напряжения, страхов и усталости.

Настольные игры

В современном мире существует много новых и хорошо знакомых старых настольных игр, таких как шашки, шахматы, нарды, домино, карты, игры-бродилки и пр. А из более современных - «UNO», «Свинтус», «Монополия», «JENGA» и др. Подберите для себя более интересные и подходящие. Не бойтесь осваивать новые игры.

После активных игр на снятие напряжения и усталости необходимо привести свое состояние в равновесие, успокоиться и вернуться к повседневной жизни с новыми силами. Вам помогут следующие способы: прослушивание спокойной музыки, принятие душа или ванны, ароматерапия, травяные чаи, чтение книг и успокаивающий массаж.

Первая помощь после действия стрессовых факторов

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид, например: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом предмете поможет снизить напряжение, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке: на пляже, на качелях, под душем.

- Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие, создав новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который подчиняет себе всю деятельность организма, поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать эту доминанту или создать новую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.
- Вспомнить приятные события из своей жизни. Представить, что они повторились и вы находитесь в состоянии радости. Улыбнуться, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.
- При сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой ситуации не следует принимать решений. Важно успокоиться, а затем все обдумать по принципу: «Подумаю об этом завтра».
- Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».
- Спокойно проанализировать ситуацию, осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.

Что делать, если...?

1. *Устал* – рисуй цветы.
2. *Злой* — рисуй линии
3. *Болит* – лепи.
4. *Скучно* – заполни листок бумаги разными цветами.
5. *Грустно* – рисуй радугу.
6. *Страшно* – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. *Ощущаешь тревогу* – сделай куклу-мотанку.
8. *При возмущении* – рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. *Чувствуешь беспокойство* – складывай оригами.
10. *Хочешь расслабиться* – рисуй узоры.
11. *Важно вспомнить* – рисуй лабиринты.
12. *Ощущаешь неудовольствие* – сделай копию картины.
13. *Чувствуешь отчаяние* – рисуй дороги.
14. *Надо что-то понять* — нарисуй мандалы (специальные раскраски, см. в буклете).
15. *Надо быстро восстановить силы* – рисуй пейзажи.
16. *Хочешь понять свои чувства* – рисуй автопортрет.
17. *Важно запомнить состояние* — рисуй цветовые пятна.
18. *Если надо систематизировать мысли* – рисуй соты или квадраты.
19. *Хочешь разобраться в себе и своих желаниях*– сделай коллаж.
20. *Важно сконцентрироваться на мыслях* – рисуй точками.
21. *Для поиска оптимального выхода из ситуации* – рисуй волны и круги.
22. *Чувствуешь что «застял» и надо двигаться дальше* – рисуй спирали.
23. *Хочешь сконцентрироваться на цели* – рисуй сетки и мишени.

Помните: мы теряем силы, когда:

- говорим «да», в то время, когда хотелось сказать «нет»;
- улыбаемся, вместо того, чтобы заплакать;
- не отдыхаем, сплетничаем, боимся;
- уговариваем себя потерпеть еще немного, вместо того, чтобы понять «Ради какой светлой цели я сейчас это терплю?»;
- обижаемся, вместо того, чтобы попросить человека о том, что нам нужно;
- человек неинтересен, а мы продолжаем с ним общаться;
- люди рядом с нами большую часть времени говорят о негативе;
- говорим много о политике, тарифах ЖКХ, пробках на дорогах, и т.д.;
- много и эмоционально рассказываем о том, как живут другие;
- работаем на неинтересной, надоевшей работе, занимаемся не своим делом;
- ждем, что кто-то придет (Дед Мороз, принц, олигарх) и жизнь изменится;
- ругаем себя, считаем себя недостойными, неумелыми, неудачливыми.

Мы набираем силу когда:

- знакомимся с новыми людьми, получаем новые знания, пробуем что-то новое;
- путешествуем, гуляем (без всякой определенной цели);
- преодолеваем свои страхи;
- занимаемся творчеством;
- общаемся с приятными людьми;
- общаемся с людьми, которые нас поддерживают и верят в нас;
- занимаемся своим телом (любые телесные практики, баня, бассейн);
- освобождаем физическое пространство (вспомните, как по-другому вы себя чувствуете в отремонтированной комнате);
- освобождаем эмоциональное пространство (вспомните, как вы по-другому себя чувствуете, когда удалось простить и проститься с человеком);
- говорим «нет», когда хотим сказать «нет» и говорим «да», когда хотим сказать «да»;
- начинаем делать то, что нам хочется и нравится на самом деле.

Что делать, если вы расстроены

- **Совершите 10-минутную прогулку.** Это поможет телу расслабиться и сбросить напряжение, ведущее к тревоге.
- **Послушайте релаксационную или хотя бы обычную музыку,** которая вам нравится. Это поможет вам отвлечься от размышлений о стрессе.
- **Перестаньте говорить о вашем прошлом.** Если у вас это так просто не получается, обратитесь за помощью к специалисту. Вскоре снова попытайтесь не отставать от жизни, живите настоящим и забудьте прошлое.
- **Дышите медленно.** Так вы сможете частично снять испытываемое вами напряжение.

• **Сосчитайте до десяти.** Эта техника поможет вам поддержать концентрацию и избежать необдуманных слов и поступков, о которых впоследствии вы бы пожалели.

• **Используйте позитивные аффирмации.** Подбадривающий разговор с самим собой – полезный прием, который вы можете использовать в любое время, чтобы избежать нервного срыва или потери контроля над чувствами и эмоциями.

• **Берегите себя!** Не стоит упрекать и ругать самого себя – это только усугубит стресс.

• **Поспите или хотя бы слегка прикорните.** Отдых очень важен для заботы о вашем теле. Когда вы устаете, вы становитесь раздражительными и нервными, что может привести к проблемам со здоровьем.

• **Поговорите с другом семьи.** Поделившись своими страданиями с человеком, которому вы доверяете, вы сможете снизить напряжение и даже найти выход из сложившейся ситуации.

• **Избегайте кофеина** – это сильный стимулятор, он может привести к повышенному напряжению.

• **Попробуйте массаж.** Это позитивно отразится на мышечном тонусе. Ваши мышцы могут быть напряженны, что ведет к стрессу.

• **Управление временем** (тайм-менеджмент). Ставьте приоритеты и используйте время мудро. Выполняйте дела в порядке их значимости.

• **Не спешите.** Это плохая привычка, которая может привести к проблемам в будущем. Это также и ненужный стрессор, который можно избежать.

• **Избегайте чрезмерной рабочей нагрузки.** Вы должны постараться сбалансировать время между работой и семьей. Перерабатывая, вы можете получить серьезные проблемы со здоровьем, а недостаток личного времени может привести к ухудшению отношений в семье, включая стрессы и депрессии.

• **Просите помощи.** Может быть очень полезно получить помощь или совет от своих домашних или друзей в трудное для вас время.

• **Сделайте что-нибудь веселое, забавное.** Юмор всегда помогает в борьбе со стрессом и очень полезен по жизни в целом.

• **Живите сегодня и планируйте на завтра.** Не перегружайте себя заботами и планированием, которые могут подождать.

• **Ведите дневник.** Оставляя на бумаге ваши размышления и чувства, вы позволяете проблемам быстрее покидать вас.

• **Смейтесь и улыбайтесь больше.** Это отличная релаксационная практика, позволяющая оставаться в хорошем расположении духа и сохранять позитивное отношение к происходящему. Посмотрите смешное шоу, фильм или сходите в развлекательный клуб.

•**Приберитесь в доме.** Приведение дома в порядок – отличное средство для снятия стресса и повышения ощущения комфорта.

•**Будьте оптимистичны.** Перестаньте быть негативно настроенным – вам же самому с собой и взаимодействовать весь день, каждый день.

•**Перестаньте стараться быть идеальным.** Никогда и ничто не станет таковым. Это только приводит к ложным ожиданиям, ведущим к чрезмерным стрессам в определенных ситуациях.

•**Перестаньте пытаться все контролировать.** Научитесь расслабляться и делать то, что вы можете. Непросто принять факт того, что что-то вы контролировать можете, а что-то – нет, но это очень помогает в современном мире, полном стрессов.

14 способов быстро снять стресс

1. Расческа

Во время рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура напрягается, голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса — расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает «разогнать» кровь и расслабить мышцы.

2. Съесть мороженое

Вкусная еда — эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.

3. Массаж

Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

4. Потереть ладони

Еще один способ сбросить напряжение и избежать стресса. Растирайте ладони друг о друга, пока они не станут горячими. А растирание ушей поможет взбодриться и легко сосредоточиться на работе.

5. Смыть конфликты и стрессы

Справиться с эмоциональным напряжением помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

6. 27 предметов

Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Этот метод помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

7. Лестница

Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз — это усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление стрессом.

8. Краски

Раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете пережить стресс и успешно справиться с работой.

9. Чай с гибискусом

При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус не дает радикалам концентрироваться, помогает снять стресс и оставаться бодрыми.

10. Взмахи руками

Часто стресс выражается в том, что у людей зажимаются мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника — отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае оказывают массаж или плавание. Выполняйте простые упражнения на расслабление: вращение руками, сгибание их в разные стороны, делайте махи ногами.

11. Уборка

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли. Аккуратный вид полок, шкафов дает психологический эффект — внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

12. Минута на размышление

Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

13. Ароматерапия

Запахи связаны с эмоциональной памятью. Полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его чаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

14. Танцы

Ритмичные движения под музыку снимают стресс. Танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тренировок в фитнес-клубе.

Упражнения на релаксацию

Упражнение «Путешествие»

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми. И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчёлы – они собирают мёд. Поют птицы – они радуются, что вы идёте через поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляйтесь по дороге, ведущей к дворцу. Когда вы входите в дворец, то поражаетесь его красотой. Всё здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдёте что-то очень важное для себя. Вы идёте по дворцу лёгкой и уверенной походкой. Представьте, что вы идёте по нему и находите для себя то, что вы хотите... Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмёте это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой всё то хорошее, что было с вами и, потихоньку открывая глаза, возвращайтесь.

Упражнение «Отдых на море»

«Лягте в удобное положение, закройте. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

Упражнение «Сад чувств»

Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. «Представьте, что вы входите в заброшенный сад. И становитесь его садовником. Вам хочется очистить его от мокрых листьев и веток, вы берете грабли, садовые инструменты и начинаете свою работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок сада и везде наводите порядок. Сажаете новые цветы и кустарники, самые-самые разные.

Сад наполняется прекрасными звуками: вы слышите жужжение пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада, потаенный звук глубокого покоя. Этот покой обновляет твои чувства. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов...

Вы можете навсегда остаться в этом саду, он так много дарит вам в благодарность за маленькую заботу. Этот сад совершенен, и вы можете прийти в него в любое время. Он цветет в вашем воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.

Ещё раз несколько раз глубоко вдохните и выдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно откройте глаза.

Упражнения на расслабление мышц лица

Представленные ниже упражнения помогут не только стабилизировать свое эмоциональное состояние, но и имеют некоторый косметический эффект, корректируя и подтягивая овал лица при регулярном применении.

«Маска удивления»

Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2—3 раза.

Упражнение для глаз «Жмурки»

С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2—3 раза.

Упражнение для носа «Возмущение»

Округлить крылья носа и напрячь их, как будто Вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

«Маска поцелуя». Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

«Маска смеха». Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

«Маска недовольства». Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта — сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы

напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица – разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз

Притчи и сказки для души

Притча "Крылья"

Сидит старик у обочины и смотрит на дорогу. Видит: идет человек, а за ним еле поспевает маленький мальчик. Человек остановился, велел ребенку подать старику воды и дать кусок хлеба из запасов.

– Что ты тут делаешь, старик? – спросил прохожий.

– Жду тебя! – ответил старик. – Тебе ведь доверили этого ребенка на воспитание?

– Верно! – удивился человек.

– Так бери с собой мудрость:

Если хочешь посадить человеку дерево, посади плодовое деревцо.

Если хочешь подарить человеку лошадь, дари лучшего скакуна.

Но если доверили тебе ребенка на воспитание, то верни его крылатым.

– Как я это сделаю, старик, если сам не умею летать? – удивился человек.

– Тогда не бери мальчика на воспитание! – сказал старик и направил взор на небо.

Прошли годы.

Старик сидит на том же месте и смотрит в небо.

Видит: летит мальчик, а за ним – его учитель.

Они опустились перед стариком и поклонились ему.

– Старик, помнишь, ты велел мне вернуть мальчика крылатым. Я нашел способ... Видишь, какие выросли у него крылья! – сказал учитель гордо и с лаской обвел крылья своего воспитанника.

Но старик дотронулсь до крыльев учителя, приласкал их и прошептал:

– Меня больше радуют твои перышки...

Притча «Следы на песке»

Как-то раз одному человеку приснился сон. Ему снилось, будто он идёт песчаным берегом, а рядом с ним — Господь. На небе мелькали картины из его жизни, и после каждой из них он замечал на песке две цепочки следов: одну — от его ног, другую — от ног Господа. Когда перед ним промелькнула последняя картина из его жизни, он оглянулся на следы на песке. И увидел, что часто вдоль его жизненного пути тянулась лишь одна цепочка следов. Заметил он также, что это были самые тяжёлые и несчастные времена в его жизни. Он сильно опечалился и стал спрашивать Господа:

— Не ты ли говорил мне: если последнюю путём твоим, ты не оставишь меня. Но я заметил, что в самые трудные времена моей жизни лишь одна цепочка следов тянулась по песку. Почему же ты покидал меня, когда я больше всего нуждался в тебе?

Господь отвечал:

— Моё милое, милое дитя. Я люблю тебя и никогда тебя не покину. Когда были в твоей жизни горе и испытания, лишь одна цепочка следов тянулась по дороге. Потому что в те времена я нёс тебя на руках.

Что такое рисунок мандала?

Мандала — это символ колеса жизни. Окружающая природа многообразна мандалами: кружевная сетка паутины, годовые кольца деревьев, гнезда птиц, цветок подсолнечника со зрелыми семечками, расположенными по спирали против часовой стрелки. В процессе работы разрешаются внутренние конфликты, снимается напряжение. Мандала является уникальным инструментом саморазвития и самопознания, который позволяет решить важные проблемы.

Значение цвета

- ✓ Красный — символ жизненной энергии, силы, уверенности в себе.
- ✓ Оранжевый — может свидетельствовать об амбициозности, завышенной самооценке.
- ✓ Желтый — солнечный цвет, часто используют в мандалах люди искусства, он символизирует творчество, прибавляет оптимизма, радости, способствует раскрытию творческого потенциала, успешным новым начинаниям.
- ✓ Зеленый — символ обновления (зеленый цвет часто предпочитают люди, профессия которых связана с помощью другим, их исцелением), может свидетельствовать о силе родительских чувств, способности и готовности воспитывать детей.
- ✓ Синий — сила духа, спокойствие, выносливость, рассудительность, развитая интуиция.
- ✓ Голубой — символ дружелюбия, сострадательности, отзывчивости, а его оттенок — бирюзовый — защищает и помогает исцелиться.
- ✓ Фиолетовый — в мандале говорит о том, что человек стремится к гармонии, этот оттенок вдохновляет и очищает. Если фиолетовым закрашен центр мандалы, это может свидетельствовать о сильной связи автора с матерью.
- ✓ Коричневый — цвет земли, это — укорененность, практичность, желание стабильности, безопасности, защищает.
- ✓ Черный — цвет тайны, тени. Присутствие его в рисунке мандалы может свидетельствовать о депрессивном состоянии, опустошенности, утрате опоры и веры в жизнь.
- ✓ Белый — защитный цвет, символ чистоты, духовности, но если его слишком много, это может говорить об отсутствии энергии у автора такой мандалы.



