

## Как победить волнение перед важным событием

Дети и взрослые испытывающие трудности с эмоциональной регуляцией поведения часто описываются, как невнимательные, импульсивные, беспокойные, нервные, истощаемые. «Двигатель» их поведения работает на повышенных оборотах, либо наоборот слишком долго запускается.

Реакции на стрессовую ситуацию у каждого человека проявляются по-разному. У кого-то холодеют ладони, у кого-то они потеют; кто-то бледнеет, а кто-то наоборот краснеет; у кого-то начинает болеть живот, у кого-то начинается скачка идей, а у кого-то голова «наполняется ватой».

Вспомните, как вы сдавали экзамены во время первой сессии в институте или как писали контрольные в школе, или отвечали у доски, или, когда в первый раз оказались за рулем автомобиля. Некоторые из этих событий до сих пор вызывают у нас не самые приятные воспоминания.

Чтобы справиться с последствиями стресса можно заняться физическими упражнениями, медитацией. Все эти способы хороши, но не всегда подходящий, когда мы находимся в общественном месте - на экзамене, на собеседовании, во время выступления. В эти моменты наоборот часто необходимо быть спокойным и собранным с ясной головой.

Вспомните, что помогает нам проснуться утром до того как мы выпьем первую чашку кофе? На, что нам часто не хватает времени, потому что как всегда проспали и встали за 30 минут до выхода? Утренняя зарядка.

Что делают учителя начальной школе в середине урока с первоклассниками? Физкультминутку.

Все это делает наше тело бодрее и поднимает настроение. Для мозга тоже нужна зарядка и физкультминутка. И это не только шоколад и кофе.

Не стоит в лишней раз напоминать, что у нас голове находится два мозга. Для неподготовленного читателя разница будет шокирующей. В каждом из нас уживается два разных человека - инженер и художник, оптимист и пессимист, романтик и прагматик. Как же им ужиться в одной такой маленькой голове.

Чтобы их подружить сделайте следующее упражнение.

Представьте перед собой на уровне переносицы знак бесконечности или восьмерку, лежащую на боку. Чтобы было легче можете нарисовать ее на бумаге или мелом на доске. После этого вытяните вперед правую или левую руку, сожмите в кулак и поднимите вверх большой палец. Плавно ведите в воздухе от центра влево вверх против часовой стрелки. Следите глазами за большим пальцем. Рисуйте вправо вверх, возвращаясь в точку старта. Повторите по три раза каждой рукой. Затем три раза обеими руками. После

того как “рисование” руками освоено попробуйте, “нарисовать” ленивую восьмерку одними глазами.



Упражнение снимает усталость с глаз, улучшает внимание и стимулирует творческое мышление.

Информация воспринимается не только глазами. И внимание бывает не только зрительное, но и слуховое. Чтобы подзарядить внимание, держите голову прямо, возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди, массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Чтобы включить мозг нужно нажать на кнопку, но где же эти кнопки найти? Положите одну ладонь на пупок, другую ладонь поместите под ключицами. После этого слегка помассируйте, понажимайте на кнопки мозга большим и указательным пальцем, рука на пупке при этом остается неподвижной. Поменяйте руки. Когда упражнение будет освоено, попробуйте нажимать на кнопки мозга и одновременно нажимать на кнопки.

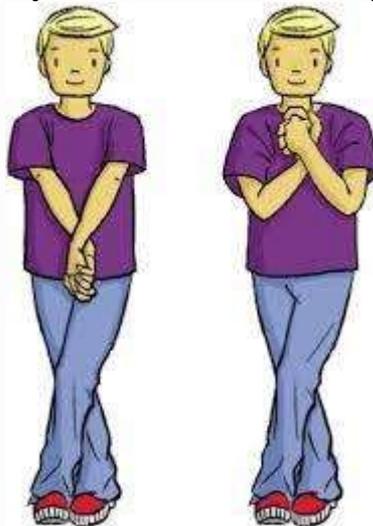
Удивительным образом после этого упражнения приходит спокойствие, в голове яснее течет кислород и мысли.



Что же делать, когда мозг работает так, что мысли скачут, не успевая остановиться, а эмоции похожи на кастрюлю с закипающим молоком. Надо поставить на этом крест. Первым делом встаньте или сядьте и положите или поставьте левую лодыжку поверх правой. Затем перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. (Некоторые люди чувствуют себя лучше, когда правая лодыжка лежит поверх левой, и правая рука находится над

левой). Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу.

Во второй части упражнения разъедините ноги, сомкните кончики пальцев рук между собой и дышите глубоко в течение минуты.



Что же делать, когда необходимо вернуться с небес на землю?

Необходимо действительно оглянуться вокруг и отметить про себя:

1. 5 вещей которые вы видите вокруг;
2. прислушаться к себе и отметить 4 телесных ощущения или четыре вещи, которые вы можете потрогать;
3. прислушаться к окружающему миру и отметить 3 вещи, которые вы слышите;
4. обратить внимание на обоняние и заметить 2 запаха;
5. обратить внимание на 1 вкусовое ощущение.

В заключение, упражнение, которое можно сделать, когда все лень или необходимо сделать паузу.

Представьте шестиугольник. Начните с левой точки шестиугольника вдох (сторона 1), небольшая пауза (сторона 2), медленно выдохните (сторона 3), сделайте еще один глубокий вдох (сторона 4), снова удерживайте воздух (сторона 5) и медленно выдохните (сторона 6). Продолжайте, пока не почувствуете спокойствие и расслабление.

На этом пока все. Если практиковать эти простые упражнения, хотя бы время от времени, вы заметите, как к вам начнет приходить покой и ясность.

Автор: Павел Гришель

Оригинал статьи: <http://artspaceblog.ru/>