

**Памятка для родителей
«СВЯЗЬ МЫШЕЧНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ
ЧАСТЯХ ТЕЛА С
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
НАПРЯЖЕНИЕМ. СПОСОБЫ
СИГНАЛЬНОЙ РЕЛАКСАЦИИ».**



Мы не можем убежать или спрятаться от стрессоров, которыми наполнена наша жизнь, но мы способны помочь себе переживать стрессовые реакции эффективнее, легче и быстрее.

Достаточно вспомнить о том, как мы ведет себя наше тело в состоянии стресса:

- Приподнятые плечи — попытка защититься от нападающего;
- Напряжённые руки — подавленное желание ударить обидчика;
- Сжатые зубы — нереализованное желание укусить обидчика, а также подавленное из-за страха осуждения желание расплакаться;
- «Ватные» ноги — попытка устоять под натиском трудностей, а также желание убежать от опасности и стремление всё контролировать;
- Напряжённое горло — подавленное желание кричать на обидчика;
- Напряжённая спина — стремление быть готовым к опасностям;
- Головная боль — подавленное желание плакать;
- Зубная боль — нереализованный гнев или желание расплакаться.

Ощувив эмоциональное и физическое напряжение по поводу грядущего стрессового события, или даже непосредственно находясь в нём, вы можете применить СИГНАЛЬНУЮ РЕЛАКСАЦИЮ, чтобы не допустить эскалации тревоги и гнева. Быстро просканируйте тело на наличие зажатых участков. Выполните серию из трёх глубоких вдохов и выдохов и на каждом выдохе проговорите про себя сигнальное слово. Произвольно расслабьте напряжённые участки тела. Эти действия позволят вам мгновенно почувствовать глубокое мышечное расслабление и моментально снизить уровень стресса.

Однако такой впечатляющий эффект достигается только за счёт регулярного выполнения полноценной нервно-мышечной релаксации. Не переживайте, если иногда у вас не будет получаться расслабляться по сигналу сразу, ведь сигнальная релаксация — это навык, который можно развить, как и любой другой. Чем больше вы практикуетесь, тем сильнее совершенствуете навык релаксации. Когда вы научитесь быстро расслабляться по команде, просто произнеся про себя сигнальное слово, вы будете гораздо меньше нервничать, переживать, суетиться и раздражаться во многих ситуациях, ранее воспринимавшихся вами как невыносимые, что позволит сконцентрироваться на решении конкретных задач и проблем, а не растрачивать силы и время на избыточные эмоции.