

Упражнения, чтобы снять эмоциональное напряжение

«Тигриное рычание»

Представьте себе, что вы пришли с работы и ваше настроение далеко от праздничного. Нервы натянуты, и вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно сдерживали весь рабочий день. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и рычите громко и с выражением. Попробуем прямо сейчас. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, который разрывает добычу. Бывают случаи, когда рычание подходит не всем. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы. Достаточно лечь на кровать и минут 5—10 с силой колотить пятками по матрасу — такое упражнение снимает внутреннее психологическое напряжение.

«Дождик»

Встаньте в круг друг за другом и положите руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

«Моечная машина»

Встаньте в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний — «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглощают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

«Бумажный пакет»

Плотно прижмите к лицу бумажный пакет или руки, которые сложите лодочкой. Подышите в него — выдох должен быть длиннее вдоха. Скопление углекислого газа заставит мозг переключиться на реальную угрозу, и напряжение снизится.

«Улыбка фараона»

Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

«5–4–3–2–1»

Это упражнение поможет человеку в сильном стрессе, который находится на грани истерики, прийти в себя. Для этого попросите коллегу в таком состоянии ответить на 3 вопроса:

1. Быстро назвать 5 цветов, которые он сейчас видит перед глазами.
2. Назвать 5 звуков, которые он слышит в данное время.
3. Назвать 5 ощущений своего тела в текущий момент.

После таких упражнений человек обычно быстро возвращается в состояние «здесь и сейчас». При необходимости можно дополнительно хлопнуть ладонями перед лицом, чтобы переключить внимание коллеги. По возможности проделайте упражнение быстро. Это вернет коллегу к действительности.

«Рисуночные техники»

Используйте рисуночные техники, чтобы снять напряжение. Например, нарисуйте кактус, крокодила, дракона или вулкан. Чем опаснее ваш персонаж на рисунке, тем спокойнее вы становитесь.