

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ**

### **Как снять эмоциональное напряжение**

В различных ситуациях мы чувствуем себя скованно, неуютно и зажато. Это значит, наше тело реагирует на какое-либо стрессовое событие, которое произошло с нами.

Каждое невыраженное, неотрагированное чувство привносит напряжение в какой-то из участков нашего тела, например:

- Плечи - чувство вины, большая ответственность, которая вам не по силам.
- Лицо, мышцы вокруг рта - невыраженные чувства, невыплаканные слезы, обида.
- Правая рука - конфликты с людьми женского пола.
- Левая рука - конфликты с людьми мужского пола.
- Ноги - отсутствие уверенности в себе.

Такое напряжение называют «зажимами». Чтобы таких зажимов не возникало, необходимо постоянно правильно и своевременно решать конфликтные ситуации, выражать свои эмоции и чувства, не сдерживая их в себе и пр.

Но в реальной жизни это не всегда получается, т.к. нельзя выразить свои чувства учителю, который поставил вам плохую оценку или ударить девочку, которая вам надоела. Поэтому рано или поздно это зажимы все - таки возникают. Но избавиться от них можно, при минимальной затрате сил и энергии.

Но для начала давайте посмотрим, есть ли у вас зажимы. Для этого выполните несложный тест. Возьмите простой карандаш и лист бумаги и нарисуйте тело, тело человека. (Для подростков - просто человека). Только рисуйте так, как получается, не стирая и не перерисовывая заново. (После рисунков психолог объясняет, что значит штриховка, много линий, сильный нажим применительно к рисункам). После чего проводится релаксационное упражнение.