

# Как да изградим позитивен вътрешен Аз-образ?

## (тренинг – IV част)

### Контрол на напрежението

Важна стъпка към изграждането на позитивен Аз-образ е контролът на напрежението. Колкото и да се стремим да бъдем асертивни, ако раздразнението и вълнението вземе контрол над нас, това обезателно би било забелязано от околните, дори и на несъзнавано ниво, и от своя страна би могло да повлияе на взаимоотношенията и самооценката ни.

Съществуват различни стратегии за преодоляване на напрежението. Например, може да изпие чаша вода преди важна среща, малко да медитирате или да направите няколко физически упражнения с дълбоко дишане. Но разбира се, ако не усвоите водещите принципи за справяне с напрежението, чашата с вода преди важното събитие едва ли би ви била от съществена полза. Също така е трудно понякога да медитираме на обществени места, пълни с хора, а в повечето случаи е почти невъзможно да дишаме дълбоко, когато чувстваме тежест в стомаха от притеснение.

Ще ви предложим други методи, чието предимство е в това, че могат да бъдат използвани във всеки един момент, където поискате и сравнително бързо. Упражненията не са трудни и ефективно премахват нервността, занижават негативните емоции, гнева и стреса.

### Упражнения:

- 1. Колкото е възможно по-силно стегнете и напрегнете всички части на тялото си:** пръстите на краката и стъпалата, таза, мускулите на краката и нозете, юмруците и, ако никой не ви гледа, максимално напрегнете мускулите на лицето. Задръжте в това положение една или две секунди, а след това бързо

отпуснете всички мускули и напрежението в тях. Оставете абсолютно отпуснати и аморфни, колкото ви е възможно физически и доколкото ви позволява заобикалящата обстановка. Ако имате възможност, повторете упражнението. Сега направете няколко дълбоки вдишвания и издишвания и се пригответе за среща със заобикалящия свят!

### **Може да опитате и следното:**

- 2. Допрете дланите си една до друга, като насочите пръстите нагоре**, а едновременно с това ръцете ви са изнесени пред тялото хоризонтално, лактите сочат встрани. Притискайте дланите си, докато не усетите напрежение в китките и във всички мускули на ръцете до подмишниците. Вдишайте дълбоко, а след това бавно и меко издишайте, като изпускате въздуха през полуутворена уста. По време на издишането максимално напъргайте мускулите в слънчевия сплит. В самия край на издишането отпуснете всички мускули. Сега направете спокойно вдишване. Ако можете, повторете всичко от самото начало. Това упражнение има и допълнително предимство, тъй като позволява да контролирате гласа си – вие ще можете да говорите без нервно треперене, както и ще се избегне от опасността да говорите прекалено тихо или прекомерно високо.

**След като отмине събитието, което е предизвиквало стрес и напрежение у вас**, бъдете добри към себе си и давайте възможност на тялото си всеки ден да се отпуска за няколко минути по какъвто и да било предпочитан от вас начин. Послушайте успокояваща музика, вземете топла вана – или направете и двете едновременно. Когато вашето тяло се освободи от напрежението, си представете, че се намирате на красиво и спокойно място, където чувствате, че сте в хармония със заобикалящия ви свят. Това може да бъде спокоен морски бряг, на който лежите, усещата топлината на пясъка и слушате нежния шум на вълните. Или пък се наслаждавате на разходка в гората, пълна с пролетни цветя и ведро чуруликане на птички. Или пък сте изпълнени от вдъхновение и щастие в концертната зала,

потопени в цвета, звука и фантастичните образи, които предизвиква във въображението ви красивата музика.

Използвайте въображението си и се съсредоточете върху своите преживявания. Какви звуци чувате? Какво виждате? Какви физически усещания възникват в тялото ви?

По този начин вие тренирате своя ум да бъде позитивен, като го освобождавате от безполезните разочарования и неприятните емоции, учите се да постигате вътрешен покой и развивате способността си да действате уверено, каквото и да решите да предприемете.

**За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от „Съветите на училищните психолози“ се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.**