

## Упражнения для расслабления и снятия напряжения

### *Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)*

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.) Задержка дыхания.

### *Аутогенная тренировка (3-5 минут)*

- Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
- Мысленно проговорите «Я спокоен».
- «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
- «Я спокоен».
- «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
- «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
- Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

### *Упражнения для снятия эмоционального напряжения.*

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это

упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).
- Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).
- «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
- **Левостороннее дыхание** - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.
- Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.
  - Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
  - Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
  - Напрягите и расслабьте икры.
  - Напрягите и расслабьте колени.
  - Напрягите и расслабьте бедра.
  - Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
  - Напрягите и расслабьте живот.
  - Расслабьте спину и плечи.
  - Расслабьте кисти рук.
  - Расслабьте предплечья.
  - Расслабьте шею.
  - Расслабьте лицевые мышцы.
  - Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

- «Улыбка фараона» - В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. 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.
- **Ладони.** Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.
- **Техника «глубокого дыхания»**  
Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.



### ***Творите!***

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

### ***Рефрейминг***

(Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Сме-

ны точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

### ***Снижайте значимость событий:***


- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
  - "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
  - "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
  - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

### ***Запомните!***

При конце света лучше расслабиться  
и получить удовольствие.

*«Эмоции - это ветер, который надувает паруса.  
Он может привести корабль в движение,  
а может потопить его» (Вольтер)*



 ушою красивы и очень добры,  
Талантом сильны вы и сердцем щедры.  
Все ваши идеи, мечты о прекрасном,  
Уроки, затеи не будут напрасны!  
Вы к детям дорогу сумели найти,  
Пусть ждут вас успехи на этом пути!



Педагог – психолог  
МБОУ «Малоутреневская СОШ»  
Каменева Галина Игоревна